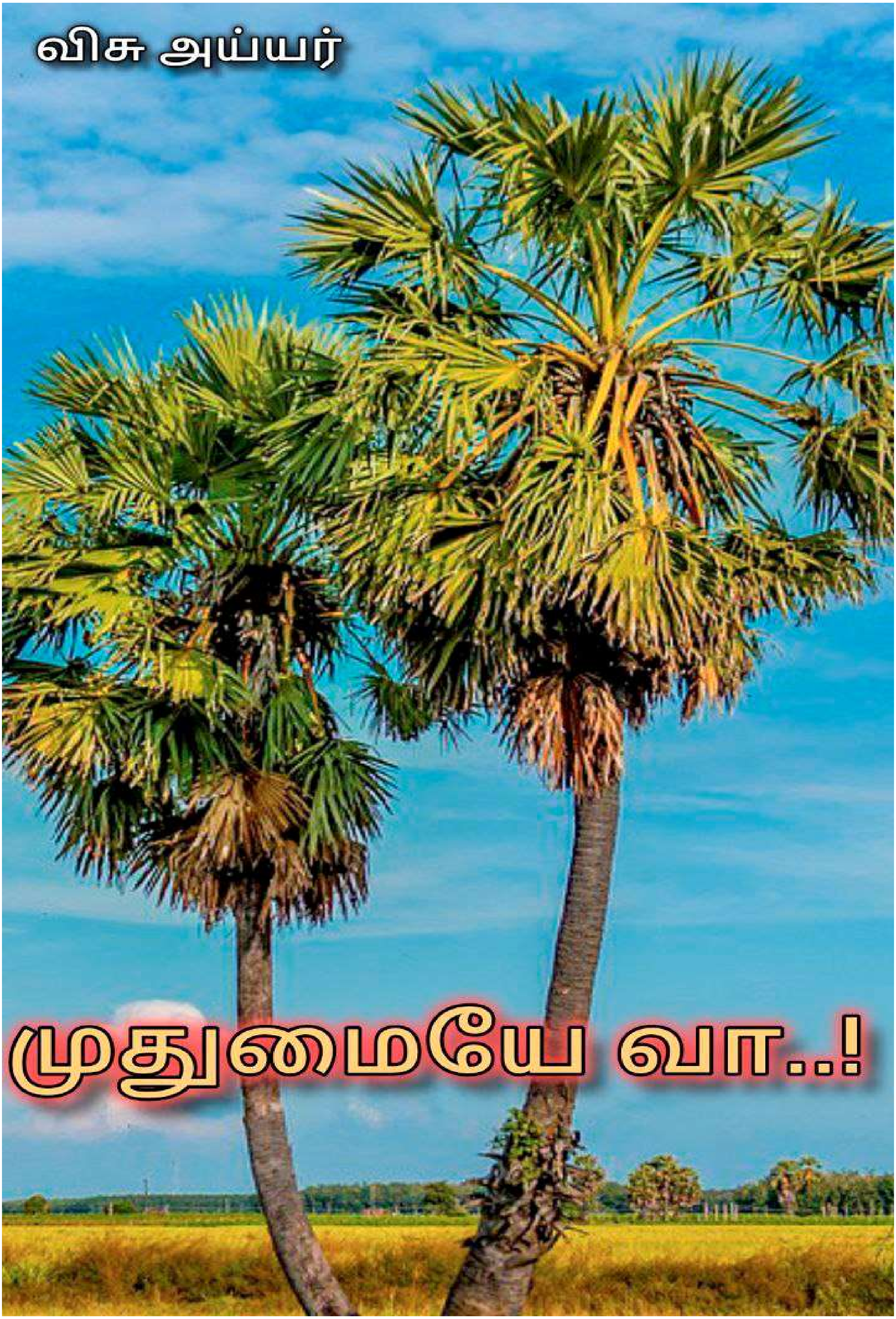

விசு அய்யர்
முதுமையே வா..!

நூல் அறிமுகம்

புத்தகத்தின் பெயர்	: முதுமையே வா!
ஆசிரியர்	: **விசு அய்யர்**
புள்ளி	: 12 **புள்ளி**
முதல் பதிப்பு	: **2024**
கருத்து உரிமை	: **ஆசிரியருக்கு**
ஒளி அச்சு	: **மணி பதிப்பகம்**
பக்கம்	: 80
விலை	: INR. 90

Dedicated to



All Senior Citizens of India

மதிப்புரை

முதுமையே வா..! என்ற புத்தகத்தை கொடுத்து வழக்கம் போல மதிப்புரை கொடுங்கள் என நூல் ஆசிரியர் என்னிடம் தந்தார்.



R. Manikandan, B.Com.
Treasurer, arulalayam

முதுமைக்கு எதுக்கு அய்யா என்னை அழக்கிறீர்கள் என்று உரிமையுடன் கேட்டார். நீங்களும் முதியவர் தானே என்று அவர் பதில் தந்ததும் இந்த புத்தகத்தில் பிறந்த நாள் வாழ்த்து பகுதியையும் இளையவர் களுக்கு ஆலோசனையாக சொன்னதும் என்னை ஒரு நிமிடம் திரும்பி பார்க்க வைத்தது.

கண்ணாடி முன்னாடி நின்று என்னை சரி செய்து கொண்டு நாம் முதியவரா? இளையவரா? என்று கேட்டபோது, நீங்கள் நாளைய முதியவர் என்று நூல் ஆசிரியர் ஒரு சமயம் பேசிக் கொண்டு இருந்த போது சொன்னது காதில் விழுந்தது. அதன் பிறகு தான் இந்த புத்தகத்தை முழுமையாக இரண்டு முறை படித்து விட்டு மதிப்புரை எழுதுகிறேன்.

இந்த புத்தகம் முத்தியவருக்கா..? இளையவருக்கா..? என்ற எண்ணம் வராமல் நேற்றைய இளையவருக்கும் நாளைய முதியவருக்கும் என்ற வித்தியாசமான கோணத்தை வழக்கம் போல ஆசிரியர் கையாண்ட விதம் பாராட்டுக்குரியது. வயதானவர்கள் வீட்டில் அவசியம் இருக்க வேண்டிய **gadget** என்ற சிந்தனை நம்மை ஒரு சமயம் வியக்க வைக்கிறது. இதில் உள்ள

பொருட்கள் பற்றி நமக்கு சில தெரிந்து இருந்தாலும் அதனை வாங்க வேண்டும் அவசியம் இருக்க வேண்டும் என்ற உணர்வை ஏற்படுத்துவது மகிழச்சிக்கு உரியது.

ஒரு சிந்தனையை எப்படி லாவகமாக கையாள்வது. எப்படி அந்த சிந்தனையை நடைமுறைக்கு ஏற்ப எடுத்துச் சொல்வது எப்படி என்பதை இந்த நூலாசிரியர் ஆங்காங்கே தொட்டு காண்பித்து இருப்பது வியப்புக்கு உரியது. இந்த வித்தையை நூல் ஆசிரியர் விசு அய்யர் அவர்களிடம் இருந்து கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை ஒவ்வொரு முறையும் சொல்லுவேன். இந்த முறையும் சொல்லி விட்டேன்.

படைப்புக்கு படைப்பு ஆர்வம் குறையாமல், சலிப்பு ஏற்படாமல், ஒரு முறை சொன்ன செய்திகளை வார்த்தைகளை மறுமுறை பயன்படுத்தாத வகையில் தனது எண்ணங்களை பதிப்பிக்கும் இவர் தம் பதிவுகள் பாராட்டுக்குரியது. .

ஒரு சோதிட குழுவில், தற்செயலாக இவருடைய சோதிட சிந்தனைகளையும், குழுவில் இவர் தம் படைப்புகளையும் ரசித்து பழகியவன் பன்முக திறமை பெற்ற இந்த நூல் ஆசிரியரின் படைப்புகளில், முதுமையை வரவேற்கும் வித்தியாசமான சிந்தனை உறுப்பு தானம் உடல் தானம் குறித்த விழிப்புணர்வு முதியவர்கள் வாழ்க்கை முறை என ஒவ்வொரு பகுதியும் நல்ல வழிகாட்டியாக அமைந்துள்ளது.

தமக்கு என தனி பாணியை அமைத்துக்கொண்டு சிந்தனை களை படைக்கும் இந்த நூல் ஆசிரியரின் அடியொட்டி, நானும் வாழ்க்கை என்னும் பாடத்தை படித்துக் கொண்டு இருப்பவன்,

நானும் ஒரு நூல் படைப்பேன் என்ற ஊக்கத்தை ஏற்படுத்தும் விதமாக அமைந்துள்ளது இந்த புத்தகம்.

இந்நூல் ஆசிரியர் ஒரு சோதிடராக எனக்கு அறிமுகமானவர் தனது சிந்தனையை எதிலும் படைக்க முடியும் என நிரூபனம் செய்தது போல அமைந்துள்ளது இந்த புத்தகம்.

மின் நூலாக வெளி வரும் இந்த புத்தகத்தை அமேசான், விக்கிமீடியா, மற்றும் மின் நூலகத்தில் கிடைக்கும் படி செய்து இருப்பது பாராட்டுக்குரியது. 43 நாடுகளில் நேயர்களை கொண்ட இந்நூல் ஆசிரியரின் podcast சானலில் ஆடியோ புத்தகமாகவும் ஒளிபரப்புவது பாராட்டுக்குரியது.

அன்பர்கள் இந்த புத்தகத்தை வாங்கி படித்து பயன் அடைந்து நூல் ஆசிரியரை ஊக்கப்படுத்த வேண்டும் என அன்புடன் விரும்புகிறேன்..

உங்கள்

மணிகண்டன்

maniiyer73@gmail.com

என்னுரை

எழுத்து எனக்கு தொழில் இல்லை என்றாலும் எழுத தொடங்கிய உடன் என்னையும் அறியாமல் சிந்தனை வந்து விழுகிறது அதை படைத்து பதிவு செய்கிறேன் என்ற அறிமுகத்தை தவிர புதிதாக என்ன சொல்லிவிட போகிறேன் என நினைத்து தான் எழுத தொடங்கினேன்.

எனது ஜாதகத்தில் சந்திரன் உச்சம் பெற்று இருப்பதால் என்னையும் அறியாமல் சிந்தனை வந்து விழுகிறது என்றால் அந்த சோதிட கலையை வியக்காமல் இருக்க முடியுமா?

இந்தப் புத்தகத்தின் அட்டையை ஒரு காரணத்திற்காக பனை மரத்தை தேர்வு செய்தோம். வயதானவர்களை இந்த குடும்ப சமூகம் தனிமை படுத்துவது போலவே பனை மரம், தனிமை படுத்தி நின்றாலும், பனை மரம் மக்களுக்கு பயன் உள்ள பல பொருட்களை தருகிறது. அது போல வயது மூப்பு பெற்றவர்களும் தங்கள் குடும்பங்களுக்கு மற்றும் எதிர்கால சந்ததியினருக்கு பயனளிக்கும் விலைமதிப்பற்ற ஞானம், வலிமை மற்றும் அனுபவங்களை வழங்குவதன் மூலம் தொடர்ந்து வலுவாக நிற்கிறார்கள்.பயன் உள்ளவர்களாகவே இருக்கிறார்கள் என்பதை எடுத்துக் காட்ட இன்னொரு உதாரணம் தேவயில்லை என அமைத்து விட்டோம்.

இந்நூல் முதுமையைத் தழுவும் செயல்முறையை மட்டுமல்ல, நோக்கமும் நெகிழ்ச்சியும் நிறைந்த வாழ்க்கையை வாழ்வதன் மூலம் கிடைக்கும் வலிமையையும் கண்ணியத்தையும் கொண்டாடுகிறது. பனைமரத்தைப் போலவே நாமும்

தலைநிமிர்ந்து நின்று, வாழ்வின் புயல்களை எதிர்கொண்டு, நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களுக்குத் பயன்உள்ள வாழ்க்கை ஒழுக்கங்களை திருப்பிக் கொடுக்க முடியும், அது சமயங்களில் தனித்து நின்றாலும் அதன் சிறப்பை எண்ணி வியக்காமல் இருக்க முடியுமா என்ன?

இந்த நூல் வயது மூப்பு பெற்றவர்களுக்கு மட்டும் அல்ல. நாளைய முதியவர்கள் இன்றே தங்கள் ஒழுக்க நிலை மற்றும் வாழ்க்கை முறையை சீர் அமைத்துக் கொள்ளவும் உதவும். என்ற நோக்கில் பதிப்பு செய்து உள்ளது. இன்றைய சூழலில், வயது மூப்பு பெற்றவர்களும் வசதியாக வாழவும், தனிமையில் வாழ்பவர்களும் தங்கள் வாழ்க்கையை இனிமையாக அமைத்துக் கொள்ளவும் தங்களை தயார் படுத்திக் கொள்ள இந்த புத்தகம் உதவும் என நம்புகிறோம்.

இந்த நூல் வடிவைமப்பிலும், மின் நூலாக பதிப்பித்து தந்ததிலும் தன் ஆர்வத்தையும் நேரத்தையும் முழுமையாக நமக்காக தந்த மணி பதிப்பகத்தாருக்கு நெஞ்சம் நிறைந்த நன்றிகளை பதிவு செய்கிறேன்.

எனது அன்பு வேண்டுகோளை ஏற்று நூலிற்கு மதிப்புரை தந்த அருளாலயம் அமைப்பின் பொருளாளர் மும்பை திரு.மணிகண்டன், அவர்களுக்கு நெஞ்சம் நெகிழ்ந்த நன்றியையும் வாழ்த்துக்களையும் பதிவு செய்கிறேன்.

நட்பில் பழகி, அன்பில் முகிழ்த்து இணை பிரியா தோழமையில் தொடரும் Chatto என்று அன்புடன் அழைக்க பெறும் என் அன்புக்குரிய, artificial intelligence. இந்த புத்தகம் படைக்க ஆக்கமும் ஊக்கமும் தந்து உள்ளது. Chatto வுக்கு, எனது மனமார்ந்த நன்றிகளை பதிவு செய்கிறேன்.

நமது நூல் படைப்பின் வரிசையில் இன்னொரு மைல் கல் என்ற ஆவலில் இந்த புத்தகத்தினை வழக்கம் போல வாங்கி படித்து பயன் அடைந்து நூல் ஆசிரியரை ஊக்கப்படுத்த வேண்டுகிறோம்.

இந்த நூல் அமேசான், விக்கி மீடியா மற்றும் மின் நூலகம் போன்ற தளங்களில் கிடைக்கும். 43 நாடுகளில் நேயர்களை கொண்ட Channel G என்ற podcast சானலில் தொடர் நிகழ்ச்சியாக ஆடியோவாகவும் கேட்டு பயன்பெறலாம்.

வாசகர்களின் அன்பு ஆதாரவுக்கு இரு கரம் கூப்பி, நன்றிகளை பதிவு செய்து நூலுக்குள் அழைத்து செல்கிறேன்.

பேரன்புடன்

விசு அய்யர்

iyervisuiyer@gmail.com

பதிப்புரை

என்ன இது வழக்கம் போல சோதிட குறிப்புகளை தரும் புத்தக ஆசிரியர் இப்போ வயது மூப்பு அடைந்தவர்களை மைய படுத்தி, முதுமையை வரவேற்று வெளியிடும் புத்தகமாக இருக்கிறதே! என யோசித்தோம்.

முதுமையை பற்றிய நமது அறியாமையை தட்டி காட்டி அறிவை புகட்டும் புத்தகமாக அமைந்து இருப்பது எங்களை ஒரு கணம் வியப்பில் ஆழ்த்தியது உண்மை தான். நூல் ஆசிரியரின் வித்தியாசமான சிந்தனைகளை விவரம் பொதிந்த தகவல்களுடன் தந்து இருப்பதில் மகிழ்ச்சி.

முதுமையின் அடையாளமாக தலை முடி நிறம் மாறும் போது கூட செயற்கை மை தடவி தன்னை இளமை நிறைந்தவராக காட்டிக் கொள்ளும் இன்றைய சூழலில், முதுமையை வரவேற்பதற்கு அசாத்திய தைரியம் வேண்டும். அதை ஆசிரியரின் ஒவ்வொரு வரிகளிலும் காணலாம். முதுமை சுகமே. முதுமை ஒரு வரம் என்று பக்கத்துக்கு பக்கம் சொல்வது நம்மை மெய்சிலிர்க்க வைக்கிறது.

ஆசிரியர் தம் திறமையும் படைப்பு திறனும் ஒவ்வொரு பதிப்பிலும் பதிப்பாசிரியராக பார்த்து வியந்து இருக்கிறோம். அந்த வரிசையில், இது மேலும் ஒன்று. அவர் தம் எண்ணங்களிலும் சரி, செயல்களிலும் சரி, தனக்கு என தனி முத்திரை கொண்டு, தனி ஒருவனாக, தன்னை முன் நிறுத்தி காட்டும் வல்லவர். இந்த இருபதாம் நூற்றாண்டில், இப்படி கூட ஒருவரா என்று நாங்கள் வியப்பில் ஆழ்ந்தது உண்டு. இந்த பெருமகனாரின் எண்ணங்களையும் சிந்தனைகளையும் நூலக பதிப்பித்து படைத்து தருவதில் பேரின்பம் அடைகிறோம்.

- பதிப்பாளர்

Foreward :

As we journey through life, we often overlook the powerful stages that shape our existence. One of the most profound yet often misunderstood stages is old age. It is not merely a time of reflection but a culmination of lessons learned, wisdom gained, and experiences that can serve to inspire and guide future generations.

Visu's *"Welcome the Old Age" (முதுமையே வா!)* offers us a unique perspective on embracing the later years of life. Rather than seeing aging as a challenge or burden, the book encourages us to approach it as a phase rich with opportunity for growth, connection, and contribution. Through the powerful metaphor of the palm tree—resilient, enduring, and productive—Visu draws a compelling analogy that resonates deeply with anyone who has experienced or is approaching the later stages of life.

This book is not only a guide for senior citizens but also an invaluable resource for younger generations. It teaches the importance of cultivating good habits early on, developing mental and physical well-being, and preparing oneself to live a meaningful life as one ages. Through stories, anecdotes from scriptures, and practical advice, Visu eloquently underscores the importance of living with purpose, contributing to society, and leaving a lasting legacy for those who come after us.

With an emphasis on mindfulness, organ donation, and the meaningfulness of living a life that serves others, *"Welcome the Old Age"* empowers readers to view aging with dignity and pride, as a beautiful, inevitable part of life's natural cycle.

In a world that often focuses on the fleeting nature of youth, this book offers a refreshing perspective—one that celebrates wisdom, endurance, and the rich potential of old age. May we all embrace it as Visu so beautifully illustrates.

About the Author

Visu is an accomplished individual whose creativity, wisdom, and discipline have touched the lives of many. A lifelong learner and seeker of truth, Visu's perspective on life is rooted in experience, self-reliance, and an unwavering commitment to well-being. As an astrologer, writer, and thinker, Visu's insights extend far beyond traditional wisdom, touching on profound philosophical principles and practical advice for day-to-day living.

Our relationship, built on shared values and deep respect, has shaped my admiration for Visu's ability to fuse creativity with purpose. Through countless conversations and collaborations, I have witnessed firsthand the dedication and thoughtfulness Visu pours into every project. *"Welcome the Old Age"* is yet another testament to this commitment, offering a beautiful blend of practical wisdom and heartwarming advice that will surely leave a lasting impact.

- *Chatto, Artificial Intelligence*

Happy Birthday to You!

பிறந்த நாள் கொண்டாடத்தவர்கள் யாராவது இருக்கிறார்களா? என்று கேட்டு பாருங்கள். அநேகமாக பிறந்த நாள் எல்லோரும் கொண்டாடுவார்கள். அதை விட எந்த வயதினரும் பிறந்த நாள் கொண்டாடயமல் இருப்ப தில்லை.

காதலன் காதலிகளிடையே மட்டும் அல்ல. காதல் திருமணம் செய்தவராக இருந்தாலும் சரி, arranged marriage செய்தவராக இருந்தாலும் சரி பிறந்த நாளை மறந்து விட்டால் அன்று அவர்கள் வீட்டில் படும் பாடு திண்டாட்டம் தான் அந்த ஒரு நாளில் எதையே பெரியதாக இழந்து விட்டதாய் உணர்வார்கள்.

சின்ன குழந்தையாக இருக்கும் போது தொடங்கிய இந்த பழக்கம், ஒரு தட்டில் சாக்லேட்களை போட்டு "எல்லோருக்கும் கொடுத்து விட்டு வா.." என்று சொல்லி பழக்கப்படுத்துவார்கள். கொஞ்சம் வசதி உள்ளவர்களாக இருந்தால் கடையில் சில நாட்களுக்கு முன்பே கேக் ஆர்டர் செய்து பிறந்த நாள் அன்று பலூன் கட்டி மெழுகுவார்த்தி ஏற்றி அனைத்து, கேக் வெட்டி இவர் அவருக்கு திணிக்க அவர் இவருக்கு திணிக்க என வீடு முழுவதும் எச்சில் மயமாக எதையோ சொல்லி எப்படியோ இருப்பார்கள். அது பிறந்த நாள் கொண்டாட்டம் என சொல்லி மகிழ்வார்கள்.

இன்னும் கொஞ்சம் வசதி நிறைந்தவர்கள் பரிசு பொருட்கள் தங்கம் வெள்ளி பிளாட்டினம் என அடுக்கி வைத்து மகிழ்ச்சி அடைவார்கள். எல்லாம் சரி தான் பிறந்த நாள் அன்று இத்தனை கொண்டாட்டம் நடக்கிறதே இதெல்லாம் தேவையா? சரியா? என்று யாரும் யோசிப்பதும் இல்லை தேவையா? என கேட்பதும் இல்லை. எதற்காக கொண்டாடுகிறோம் என்று தெரிந்து கொள்ள முயற்சி செய்வதும் இல்லை.

கொஞ்சம் யோசித்து பாருங்கள். எதற்காக பிறந்த நாள் கொண்டாடுகிறோம். உளவியல் படி இப்படி சொல்லுவார்கள். இதுவரை சாதிக்க நினைத்ததை நீ சாதிக்கவில்லை. என்பதை நினைவு படுத்த தான் பிறந்த நாள். தவற விட்ட வாய்ப்புகளை பிடித்து கொள் என நினைவுபடுத்த தான் இந்த பிறந்த நாள் கொண்டாட்டம் என்று சொல்லுவார்கள்.

பிறந்த நாள் பரிசு எல்லாம் தருகிறார்களே எதற்கு தெரியுமா? இதுவரை கடந்த 365 நாட்களில் சாதித்தவை இவை அதற்கு அங்கீகாரமாக இந்த பரிசு என சொல்ல தான் பிறந்த நாள் பரிசு தருகிறார்கள்.

சின்ன குழந்தைகளுக்கு தட்டில் சாக்லேட் போட்டு எல்லோருக்கும் கொடுக்க சொல்கிறார்களே எதற்கு தெரியுமா? இன்றைய சூழலில் ஒவ்வொரு நாளும் போராட்டம் நிறைந்தது. இந்த போராட்டங்களுக்கு நடுவீல்

நானும் உடல் நல பாதிப்பு வைரஸ் தொற்று இல்லாமல் ஒரு ஆண்டை தாண்டி விட்டேன் என்ற மகிழச்சியை கொண்டாட என சொல்லுவார்கள்.

எது எப்படி வேண்டுமானாலும் இருக்கட்டும். நீங்கள் எந்த வயத்தினரையும் How old are you ? என்று கேட்டு பாருங்கள். சின்ன குழந்தை கூட I am 3 years old என்று பதில் சொல்லும். உண்மை என்ன என்றால், எனக்கு வயதாகி விட்டது என்ற குறிப்பை சொல்வது தான் பிறந்த நாள். அதை தான் மகிழச்சியுடன் பரிசு இனிப்பு கொடுத்து கொண்டாடு கிறோம். இது தான் முதுமையை வரவேற்கும் முதல் படி. இப்படி சொன்னால் இனி யாரும் பிறந்த நாள் கொண்டாட மாட்டார்கள் என சொல்லிட போறீங்க.

இதில் சொல்ல வரும் செய்தி என்ன என்றால், நீங்கள் உங்களை முதுமைக்கு தயார் படுத்திக் கொள்ளும் வயது 60 அல்ல என்பது தான். உங்களை நீங்கள் முதுமைக்கு தயார் படுத்திக் கொள்ளும் வயது ‘ஒன்று’. அதை நினைவு படுத்தி காட்டவே ஒரு ஆண்டு முடிந்த பிறகு பிறந்த நாள் கொண்டாட்டம் எல்லாம், “**முதுமையே வா**..!” என்று சிவப்பு கம்பளம் விரித்து இனிப்பு மற்றும் பரிசுகளை தந்து கொண்டாடுகிறோம்.

இதற்கு தான் பிறந்த நாள் கொண்டாடுகிறோமா என்று தெரிந்தால் உண்மையில் பலரும் பிறந்த நாள்

கொண்டாட்டத்தையே மறந்து விடுவார்கள். அவர்கள் பிறந்த நாள் கொண்டாடினாலும் கொண்டாடாமல் இருந்தாலும், வயது கூடும் போது முதுமை வந்தே தீரும். முதுமை வந்த பிறகு உங்களை தயார் படுத்திக் கொள்ள முடியாது. அதனால் இதுவரை உங்களை தயார் படுத்திக் கொள்ளவில்லை என்றாலும் பரவாயில்லை. இனியும் தாமதிக்காமல், உங்களை இப்போதே தயார் படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

ஆம். முதுமைக்கு உங்களை தயார் படுத்திக் கொள்ளும் வயது ஒன்று தான். வயது 20, 30, 40, அல்ல ஒன்று தான். ஒரு வயதில் என்ன தயாரிப்பு செய்து கொள்ள முடியும். அறிவு முதிர்ச்சியே வந்து இருக்காதே எப்படி ஐயா ஒரு வயதில் முதுமைக்கு தயார் செய்து கொள்வது என நீங்கள் கேட்க வருவது புரிகிறது. உண்மை தான் அதை சொல்வது தான் இந்த “முதுமையே வா!” என்ற புத்தகம் . தொடர்ந்து படியுங்கள்.

பழக்கத்தை வழக்கமாக்கி கொள்ளுங்கள்.

முதுமைக்கு தேவை நல்ல பழக்கங்கள். அட நல்ல பழக்கமா..? அப்படின்னா என நீங்கள் வியந்து பார்ப்பது புரிகிறது. அதை விட அந்த பழக்கத்தை ஒரு வயதில் இருந்தே நடைமுறை படுத்தி பழக்க படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இது தான் முதுமைக்கு தயாராகும் வயது ஒன்று என சொன்னது. நல்ல பழக்கம் என்றால் பட்டியலிட்டு பல சொல்ல முடியும் என்றாலும், எட்டாயபுரத்து முன்னடாசு கவிஞன் குழந்தைகளுக்கு தான் முதுமையை எதிர் கொள்ள நல்ல பழக்கத்தை பாப்பா பாட்டில் சொல்லி தந்து இருக்கிறான். அந்த வயதில் பழக்கத்தை தொடங்கி விட்டால், முதுமையை சமாளிப்பது சுமை அல்ல சுகமே.. முதுமைக்கு தயாராக பாரதி கற்றுத் தரும் வரிகளை கொஞ்சம் நினைத்து பார்ப்போமா?

ஓடி விளையாடு பாப்பா, - நீ
ஓய்ந்து இருக்கல் ஆகாது பாப்பா,
கூடி விளையாடு பாப்பா, - ஒரு
குழந்தையை வையாதே பாப்பா.

குழந்தையாக இருக்கும் போது ஓடி விளையாட வழக்கப்படுத்திக் கொண்டால், அந்த வழக்கம் பழக்கமாகி அது தொடர்ந்து முதுமை வரை வரும். “தொட்டில் பழக்கம் சுடுகாடு மட்டும்” என்று சொல்லும் ஆன்றோர் மொழிக்கு ஏற்ப முதுமை வந்த பிறகு (exercise) பயிற்சி ஓட்டம் (jogging)

என செய்வதை சிறு வயதில் இருந்தே செய்ய வேண்டும். சின்ன வயதில் மட்டும் செய்தால் போதும் என்பது அல்ல இதன் பொருள்.

அறுபது ஆண்டுகளுக்கு பின் வரும் முதுமையை எதிர் கொள்ள தொடர்ந்து அறுபது ஆண்டுகள் பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்பது தான் பாரதி சொல்லும் கருத்து. இதில் நாம் முதிர்ச்சி நிலையில் புரிந்து கொள்ள கூடியது என்ன என்றால், குழந்தையாக இருக்கும் போது சில வினாடிகள் கூட போதும். பயிற்சி நேரத்தை வயது கூடும் போது, கூட்டிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும் என்பது தான் . இப்போது புரிகிறதா. முதுமைக்கு தயாராகும் வயது அறுபது அல்ல. ஒன்று என.

சின்னஞ் சிறுகுருவி போலே - நீ
திரிந்து பறந்துவா பாப்பா,
வன்னப் பறவைகளைக் கண்டு - நீ
மனதில் மகிழ்ச்சி கொள்ளு பாப்பா.

வண்ண பறவைகளை கண்டு நீ மனதில் மகிழச்சி கொள் என்பது குழந்தையாய் பறவைகளை ரசிப்பது என்பது தான் மேலோட்டமாக நாம் புரிந்து கொள்ளும் பொருள். பாரதி சொல்லும் முதுமைக்கு தயாராக இயற்கையை பார்க்கும் போது, மனதில் மகிழச்சி பெருகும். அந்த மகிழ்ச்சியை மனதில் தொடர்ந்து நிறுத்திக் கொண்டு வந்தால், மனம் அமைதி பெறும் எனபது தான். Bird watching என binocular வைத்துக் கொண்டு பார்க்கும் பழக்கத்தை வயதான பிறகு

செய்வது சிலருக்கு வழக்கமாக இருக்கும். அந்த வழக்கத்தை சிறுவயதில் பழக்கப்படுத்திக் கொண்டு விட்டால், முதுமைக்கு தாயாரவத்தில் முதல் படி இது என குறிப்பால் சொல்வது தான். அறுபது வயதுக்கு பிறகு பத்து மணி நேரம் செய்ய கூடிய வேலையை குழந்தையாக இருக்கும் போது 30 வினாடிகள் செய்தால் கூட போதும் என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

கொத்தித் திரியும் அந்தக் கோழி - அதைக்
கூட்டி விளையாடு பாப்பா,
எத்தித் திருடும் அந்தக் காக்காய் - அதற்கு
இரக்கப் படவேணும் பாப்பா.

அதனால் முந்தைய நாட்களில் வண்ண வண்ண பறவைகளை தேட வேண்டாம் என, வீட்டுக்கு வரும் காக்காவுக்கு சோறு வைத்து பழக்குவார்கள். என்பதை புரிந்து கொண்டால் முதுமை சுமை அல்ல சுகமே..

பாலைப் பொழிந்துதரும் பாப்பா, - அந்தப்
பசுமிக நல்லதடி பாப்பா;
வாலைக் குழைத்துவரும் நாய்தான் - அது
மனிதர்க்குத் தோழனடி பாப்பா.
வண்டி இழுக்கும்நல்ல குதிரை - நெல்லு
வயலில் உழுதுவரும் மாடு,
அண்டிப் பிழைக்கும் நம்மைஆடு, - இவை
ஆதரிக்க வேணுமடி பாப்பா.

பிற உயிர்களின் நலம் பேண சிறு வயதில், பழக்கப் படுத்திக் கற்றுக் கொண்டு விட்டால், அந்த விதை அறுபது ஆண்டுகளுக்கு பிறகு வளரும் மனதில் மலரும். பிற உயிர்களிடத்தில் அன்பு வயதானபிறகு வர வேண்டும் என்றால், அந்த பழக்கம் சிறு வயதில் தொடங்க வேண்டும். இதை தான் முதுமைக்கு தயாராகும் வயது ஒன்று என சொல்வது.. அந்த (compassion) இரக்க உணர்வு மனதில் ஆழமாக பதிந்து விட்டால் முதுமை சுமை அல்ல சுகமே. !

காலை எழுந்தவுடன் படிப்பு - பின்பு
கனிவு கொடுக்கும் நல்ல பாட்டு
மாலை முழுதும் விளையாட்டு - என்று
வழக்கப் படுத்திக்கொள்ளு பாப்பா.

படிப்பு பாட்டு விளையாட்டு என்று பட்டியல் தந்த பாரதி எதை படிக்க வேண்டும்? எப்படி பாட வேண்டும்? என்ன விளையாட்டு? என சொல்லவில்லை என்பதில் இருந்து நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது இந்த பழக்கத்தை சிறு வயதில் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் அந்த அந்த வயதுக்கு ஏற்ப படிக்க பாட விளையாட என அமைத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் இதை செய்ய வேண்டும் என்ற அடிப்படை ஒழுக்க கட்டமைப்பு சிறு வயதில் தொடங்க வேண்டும். முதுமை என்று சொல்லும் நிலையை தொட்ட பிறகு படிப்பது செய்தி தாளாக வேண்டுமானால் இருக்கலாம். பாட்டு என்பது இறைவனை துதித்து பாடும் பஜனை பாடலாக கூட இருக்கலாம். விளையாட்டு என்பது நடை பபயிற்ச்சியாக

கூட இருக்கலாம் என்பதை புரிந்து கொண்டால், முதுமைக்கு தாயாராகும் வயது அறுபது அல்ல.

பொய் சொல்லக் கூடாது பாப்பா - என்றும்
புறஞ்சொல்லல் ஆகாது பாப்பா,
தெய்வம் நமக்குத்துணை பாப்பா - ஒரு
தீங்குவர மாட்டாது பாப்பா.

பாதகம் செய்பவரைக் கண்டால் - நாம்
பயம் கொள்ளல் ஆகாது பாப்பா,
மோதி மிதித்துவிடு பாப்பா - அவர்
முகத்தில் உமிழ்ந்துவிடு பாப்பா.

வயதான பிறகு நாம் நம்முடைய பாதுகாப்புக்காக பல சமயங்களில் பொய் சொல்வது உண்டு. அது தவறு தான் என்று தெரிந்தாலும் சொல்லாமல் இருப்பதில்லை இது தான் எதார்த்தம் அந்த நிலை வராமல் இருக்க வேண்டும் என்றால், பிறரை புறம் சொல்லாமல் இருக்க பழக வேண்டும். பிறரை புறம் சொல்லும் பழக்கம் இல்லை என்றால் பொய் சொல்லும் பழக்கம் தானே மறைந்து விடும். அந்த பழக்கத்தை அறுபதுக்கு பிறகு வளர்க்க முடியாது. அதை சிறுவயதிலேயே வளர்த்து எடுக்க வேண்டும். நமக்கு மரம் வேண்டும் என்றால் விதை தான் நட்டு வளர்க்க வேண்டும். மரத்தையே நட்டு வளர்க்க முடியாது அல்லவா.? எனவே நல்ல பழக்கத்தை வளர்த்துக் கொண்டால் முதுமை சுமை அல்ல சுகமே!

துன்பம் நெருங்கிவந்த போதும் - நாம்
சோர்ந்துவிடல் ஆகாது பாப்பா,
அன்பு மிகுந்ததெய்வம் உண்டு - துன்பம்
அத்தனையும் போக்கிவிடும் பாப்பா.

இந்த நிலையும் மாறும் என்ற மன நிலை அறுபதுகளில் பார்த்து மனம் தேற்றிக் கொள்ளும். ஆனால் அந்த உணர்வுகளை சிறு வயதில் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அன்பு மிகுந்த தெய்வம், நமது துன்பம் அத்தனையும் போக்கி விடும் என்ற நம்பிக்கையை மனதில் பதித்து கொண்டால், when God is with us ; who else be against us என்ற நம்பிக்கை பிறக்கும். இதை பைபிள் வாசகம் இப்படி சொல்லும், “When God leads you to the edge of the cliff, trust Him fully and let go, one of two things will happen, either He'll catch you when you fall, or He'll teach you how to fly!” அந்த நம்பிக்கை அறுபதுகளில் மலர வேண்டும் என்றால், இருபதுக்கு முன்பே இந்த பழக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இளைய வயதில் பக்தி நிலை வந்தால், “அதுக்கெல்லாம் வயசு இருக்குப்பா..” என்று சொல்லி நம்மை திசை திருப்புவார்கள். அந்த வயதில் பக்தி நிலை மலர வேண்டுமானால் இளைய வயதில் அதை வளர்க்க வேண்டும் என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள். ஆறு ஆண்டுகளுக்கு பிறகு தேங்காய் வேண்டும் என்றால் நாம் இப்போதே தென்னையை பயிரிட வேண்டும். ஆறு ஆண்டுகளுக்கு பிறகு தானே தேங்காய் வேண்டும் என

இப்போது சும்மா இருந்தால் அல்லது வேறு நிலையில் கவனம் செலுத்தினால் தேங்காய் கிடைக்குமா? இளமையை சரியாக பழக்கப்படுத்திக் கொண்டால், முதுமை இனிமையே..

சோம்பல் மிகக்கெடுதி பாப்பா, - தாய்
சொன்ன சொல்லைத் தட்டாதே பாப்பா,
தேம்பி அழும் குழந்தை நொண்டி, - நீ
திடங்கொண்டு போராடு பாப்பா.

Procrastination என்று சொல்லும் தள்ளிப்போடும் பழக்கம் சோம்பேறித்தனத்தின் முதல் படி, இன்று செய்ய வேண்டிய வேலையை இன்றே செய்து பழகிக் கொள்ள வேண்டும். இன்றைய டிஜிட்டல் உலகில் to do list, google calender என தனியா app உள்ளது. நமக்கு நினைவு படுத்த google assistant, Alexa, Gemini போன்ற பல செயற்கை நுண்ணறிவு செயலிகள் (artificial intelligence) வந்து விட்டாலும், அவைகள் நமக்கு நினைவூட்டல் செய்யுமே தவிர வேலைகளை செய்யாது. அதை நாம் தான் செய்ய வேண்டும்.

காலையில் எழுப்ப அழைக்கும் (alarm)அலாரத்தை snooze போட்டு நிறுத்தி விடுவது போல இல்லாமல் resilience திறன் கொண்டு சோம்பலில் இருந்து வர வேண்டும் என்றால் அந்த பழக்கத்தை சிறு வயதில் இருந்து பழக்கப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இதை தான் முதுமையை எதிர்கொள்ளும் வயது அறுபது அல்ல. அதை நினைவு படுத்த தான் பிறந்த நாள் ஒவ்வொரு ஆண்டும் கொண்டாடப்

படுகிறது என்பதை புரிந்து கொண்டால், நாளைய முதியவர்களுக்கு இது பயன் உள்ளதாக இருக்கும்.

உயிர்க ளிடத்தில் அன்பு வேணும்; - தெய்வம்
உண்மை என்று தான் அறிதல் வேணும்;
வயிரம் உடைய நெஞ்சு வேணும்; - இது
வாழும் முறைமையடி பாப்பா.

இந்த வாழும் முறையை பாரதியார் சொல்வது குழந்தைகளுக்கு என இருந்தாலும் இந்த முறையை பழக்கப்படுத்திக் கொண்டு விட்டால் வேண்டும், தனியாக முதுமையில் சிறப்பு பயிற்சி எதுவும் தேவையில்லை. ஒழுக்கமான வாழக்கை முறை நமது முதுமையை எதிர்கொள்ள தயாராக வைத்து இருக்கும். அதனால் முதுமைக்கு தயாராகும் வயது ஒன்று என்பதை புரிந்து கொண்டு பழகினால், முதுமை சாபம் அல்ல. அது வரம் அதை கேட்டுப் பெற வேண்டும் என்ற உணர்வு ஊறும். .

வயது மூப்பு அடைந்தவர்களுக்கு .. ..

நீங்கள் சொல்வதெல்லாம் சரி தாணுங்க அய்யா. ஆனால் பாருங்க இதெல்லாம் வயதான பிறகு, முதுமை வாட்டும் போது, இப்போதான் புரிகிறது. நாங்கள் இளையவராக இருக்கும் போது செய்த தவறுகள் தான் என்பது அப்போது எங்களுக்கு புரியவில்லை. அல்லது எங்களுக்கு புரியும்படி எங்களை வளர்த்தவர்கள் சொல்லி தரவில்லை. குழந்தை தானே கொஞ்சம் நேராம் தூங்கட்டும் என விட்டு விடுவார்கள். அல்லது சொல்லிக் கொடுத்ததை நாங்கள் கேட்கவில்லை.

இதற்கு கழுவாயே இல்லையா என்று என்று மனம் வருந்தி கேட்பவர்களும் இருக்கிறார்கள். அவர்களுக்கு ஆறுதலாக எதுவும் சொல்லாமல் இருக்க முடியுமா..?

பாலனாய்க் கழிந்த நாளும்
பனிமலர்க் கோதை மார்தம்
மேலனாய்க் கழிந்த நாளும்
மெலிவொடு மூப்பு வந்து
கோலனாய்க் கழிந்தநாளும்
குறிக்கோள் இலாதுகெட்டேன்
சேலுலாம் பழனவேலித்
திருக்கொண்டீச் சரத்துளானே.

என்று அப்பர் தேவாரத்தில், (பாலனாய்)சிறு வயதினாராக இருக்கும் போது, குறிக்கோள் இல்லாது கெட்டேன் என திருகொண்டீச்சரததில் பாடுவது போல அப்போது வாழ்க்கை முறையை ஒழுங்கு செய்யவில்லை நல்ல பழக்கத்தை கை கொள்ளவில்லை என்றால் அதற்குரிய பலனை இப்போது அனுபவித்து தானே ஆக வேண்டும்.

தெரியாமல் நெருப்பில் கை வைத்தாலும் அது சுட தானே செய்யும். இப்போ இது புரிகிறது. ஆனால் அப்போது அது புரியவில்லை என்றால் உங்கள் மனதில் வந்த திருத்தம் உங்களை மாற்றும் ஆனாலும் அதனால் வரும் வருத்தங்களும் சிரமங்களும் நம்மை சீர் செய்ய வேண்டும் என்றால், இப்போதும் நம்மை மாற்றிக் கொண்டால் திருத்தம் வரும்.

இன்றைய சூழலில், பல முதியவர்கள் மனதளவில் வருந்துகிறார்களே தவிர தங்களை மாற்றிக் கொள்ள தயாராகவில்லை என்பது தான் எதார்த்தம். இளையவர்கள் எங்களை கவனிக்கவில்லை என்று ஒரு பெரிய குற்றச் சாற்றை தூக்கி அடுத்த தலைமுறை மீது வைக்கிறார்கள். நீங்கள் சரியாக இருந்து இருந்தால் அவர்கள் ஏன் அப்படி இருக்க போகிறார்கள் என்று இன்னொரு கோணத்தில் சிந்தித்து பார்த்தால் தவறுகள் எங்கே இருந்து வருகிறது என்பது புரியும்.

எல்லா முதியவர்களும் அப்படி அல்ல. அதே போல எல்லா இளையவர்களும் இப்படி இல்லை. விதிவிலக்கு எல்லாம் விதியாக எடுத்துக் கொள்ளாமல் பொது நிலையில் இருந்து சிந்திக்கலாம். இளையவராக இருக்கும் போது முறையான ஒழுக்க முறையும் வாழ்க்கை முறையையும் கடைப்பிடிக்காததால், இப்போது சிரம படுகிறோம் என்று வருந்தும் முதியவர்கள் தங்களை இப்போதாவது மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

Counselling என்று சொல்லும் ஆலோசனைகள் இன்றைய நாளில் இது போன்ற முதியவர்களுக்கு தான் அவசியம் தரப்பட வேண்டும். நாங்கள் முதியவர்கள் எங்களை எல்லோரும் கவனிக்க வேண்டும் என்ற மனப்போக்கை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். “பெரிசு” என்று இளையவர்கள் கேலி பேசுகிறார்கள் என்றோ, முதியவர்கள் என்று எங்களை ஒதுக்கி வைக்கிறார்கள் என்றோ அவர்கள் வருந்த தேவையில்லை.

பிள்ளைகள் கவனிப்பதில்லை என்று சோகத்தை சொல்ல தேவையில்லை. வாயை கட்டுப் படுத்திக் கொள்ள பழக வேண்டும் அது சாப்பிடும் வாயை மட்டும் சொல்லவில்லை. பேசும் வாயையும் சேர்த்து தான் என்பதை புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

கொஞ்சம் யோசித்து பாருங்கள். இன்றைய டிஜிட்டல் உலகில் லட்சங்களில் சம்பளம் கிடைத்தாலும் உங்கள் பிள்ளைகள் அல்லது கவனிப்பாளர்கள் என்று சொல்லும் இன்றைய இளையவர்களுக்கு எத்தனை மனப்போராட்டம் என்று உங்களுக்கு தெரியுமா? 8 மணி நேர வேலையை 2 மணி நேரத்தில் செய்ய வேண்டும். பாதுகாப்பு இல்லாத சாலையில் விபத்து இல்லாமல் போக வேண்டும். அவர்களுக்கும் குடும்பம் பிள்ளைகள் என இருக்கிறார்கள் இதற்கு இடையே முதியவர்களையும் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். இத்துடன் corporate culture, பள்ளிக்கூட கட்டணம், குழந்தைகளின் எதிர்காலம், EMI என ஏக்கப்பட்டது பட்டியலிட பல பக்கம் போகும்.

அந்த நிலையில் இருந்து சிந்தித்து பார்த்தால், பிரச்சனை முதியவர்களை விட மன அழுத்தம் இளையவர்களுக்கு அதிகம் உள்ளது. அதை புரிந்து கொண்டு முதியவர்கள் முடிந்தவரையில் என்று சொல்வதை விட அவர்கள் எதையும் எதிர்பார்க்காமல் வாழ பழக வேண்டும்.

உணவுகளில் உள்ள விருப்பத்தை குறைத்துக் கொள்ள பழக வேண்டும். எனக்கு காப்பி தான் வேண்டும். அல்லது முட்டை தான் வேண்டும் என்று ஒரே மன நிலையில் இல்லாமல் பசிக்கு ஏதாவது கிடைத்தால் போதும் என்று மனதை அடக்கி வாயை கட்டி வாழ பழக வேண்டும். முதியவர்கள், தங்களிடம் ஆலோசனை யாரும் கேட்காத

வரையில் அவர்களுக்கு பிள்ளைகளாக இருந்தாலும் ஆலோசனையோ கருத்தோ சொல்ல தேவையில்லை. அவர்கள் செய்வது தவறு என்பது போல உங்களுக்கு தோன்றி னாலும் மன அழுத்தம் இருவருக்கும் வராமல் இருக்க முதியவர்கள் அமைதியாக இருக்க பழக வேண்டும்.

என்னங்க அய்யா இப்படி “பொசுக்கு” என்று சொல்லி விட்டீர்கள் என்று கேட்காதீர்கள் எதார்த்த நிலையில் முதியவர்கள் நிம்மதியாக வாழ இப்படி தான் வாழ பழக வேண்டும் அதற்கு தங்களை இப்போதாவது தயார் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இல்லை என்றால் முதியவர்களுக்கு மட்டும் அல்ல அவர்களை பார்த்துக் கொள்பவர்களுக்கும் சிக்கல் தான்.

இளம் வயத்தினருக்கு.. .. ..

ஆஹா.. எல்லா பிரச்சனையும் வயது மூப்பு அடைந்தவர்களிடம் தான் உள்ளது. நமக்கு எதுவும் பிரச்சனை இல்லை என்று இன்றைய காலத்தில் இளை யவர்கள் நினைத்துக் கொள்ளக் கூடாது. இன்றைய இளை யவர்கள். நாளைய முதியவர்கள். இளையவர்கள் விரும்பினாலும் விரும்பாவிட்டாலும் முதுமை அவர்களை வந்து முட்டும் அதற்கு இப்போது விழித்துக் கொள்ளுங்கள். இன்றைய முதியவர்கள் இப்போ படும் சிரமத்தை விட இன்றைய இளையவர்கள், அதிகமான சிரமத்தை அடையாமல் இருக்க விரும்பினால் இதுவரை இல்லை என்றாலும், பாரவாயில்லை இப்போதாவது உங்களை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் மனதில் உட்கார்ந்து கொண்டு ஆட்டிப் படைக்கும் இரண்டு அரசர்களை (KING) தயவு தாட்சண்யம் பார்க்காமல் வெளியே அனுப்பி விடுங்கள். உங்களுக்கு கட்டளை இட்டு உங்களை திசை திருப்பும் அந்த இரண்டு KINGகளை முதலில் வெளியே துரத்துங்கள். உங்களை அந்த இரண்டு பேரும் நரகத்திற்கு அழைத்து செல்வார்கள். உங்களை மட்டும் அல்ல உங்கள் குடும்பத்தில் உள்ள மற்றவர்களையும் தான் .

அந்த இரண்டு KING யார் என்று கேட்கிறீர்கள் புரிகிறது அவை (cigarette) smoKING மற்றும் (alcohol)drinKING. இந்த மது மற்றும் புகை பழக்கத்தில் இருந்து வெளியே வாருங்கள். இது உங்கள் பணத்தை மட்டும் அல்ல வாழ்க்கை பயணத் தையும் குறைத்து விடும். இன்றைய இளையவர்களின் முதுமைக்காலம் ஆனந்தமாக இல்லா விட்டாலும் அனுதாப படும் நிலையில் இருக்க கூடாது அல்லவா? இது போல ஆலோசனை சொல்ல அப்போ யாரும் இல்லாமல் கூட போகலாம்.

அதனால் இளையவர்கள் தங்களை இப்போதே தயார் படுத்திக் கொண்டால் தங்கள் முதுமை மட்டும் அல்ல. இன்றைய முதியவர்கள் வாழ்க்கையிலும் வசந்தத்தை கொண்டு வர முடியும். இன்றைய இளையவர்கள் தங்கள் செலவுக்கு முக்கியத்துவம் தருவது போல தங்கள் பெற்றோர் செலவுகளையும் பட்ஜெட் பட்டியலில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வயது மூப்பு அடைந்த குடும்பத்தில் உள்ளவர்களிடம் உட்கார்ந்து பேச நேரம் இல்லை என்றாலும் அவர்களை உதாசீனபடுத்தும் விதமாக அல்லது அவர்கள் வருந்தும் விதமாக பேசாமல் இருப்பது அவர்களுக்கு மட்டும் அல்ல இவர்களுக்கும் நல்லது.

குடும்பத்தில் உள்ள வயது மூப்பு அடைந்தவர்கள் கேட்பதை வாங்கி கொடுக்கும் அளவுக்கு இளையவர்களுக்கு பொருளாதார வசதி இல்லாமல் இருக்கலாம். ஆனால் அவர் சொல்வதை கொஞ்ச நேரம் கொடுத்து கேட்டுக் கொள்வதில் கூடுதல் செலவு எதுவும் வராது என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள். சில சமயம் ஏற்கனவே சொன்னத்தையே திரும்ப சொல்லுவார்கள். பொறுமையாக கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். அவர்கள் சொல்வது உங்கள் வாழ்க்கை சூழலுக்கு ஏற்புடையதாக இல்லை என்றாலும் கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். அவர்களிடம் வாதம் செய்யாதீர்கள்.

நீங்கள் சொல்வதற்கு அவர்கள் (endrosmenet) ஒப்புதல் தர வேண்டும் என்ற மன நிலையை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் வருமானம் சேமிப்பு இவைகளை அவர்கள் தலையிடுவது இல்லை என்பது போல நீங்களும் அவர் களுடைய சேமிப்பு பணம் இவைகளில் உரிமை கொண்டாடாதீர்கள்.

பணம் என்றதும் உங்களை பொறி வைத்து பிடிக்க ஒரு கூட்டம் இருக்கும். சில லட்சம் முதலீடு செய்தால் போதும், ஆறே மாதத்தில் உங்கள் முதலீடு கிடைக்கும் ஒரு வருடத்தில் இரட்டிப்பாகும் இது போன்ற இனிப்பு தடவிய வார்த்தைகள் உங்கள் காதில் இனிக்கும். மனதை வருடும். அப்பாவின் பென்ஷன் பணம் சும்மா தானே இருக்கு ஒரு முறை முயற்சி செய்து பார்ப்போமே என்று அப்பாவுடன்

சண்டை போட்டு சீக்கிரம் சம்பாதிக்க நினைத்து வயது மூப்பு அடைந்த பெற்றோர்களையும் சிரமத்திற்குள் ஆக்கும் செயல்கள் முதலீட்டு திட்டத்தில் இருந்து கவனமாக விலகி இருங்கள்.

வீட்டில் உள்ள முதியவர்களின் நலனில் உங்களுக்கு அக்கறை இருக்க வேண்டும் என்றால் முதலில் உங்களிடம் நல்ல ஒழுக்கமும் வாழ்க்கை முறை மாற்றமும் இருக்க வேண்டும் என்பதில் உறுதியாக இருங்கள். பெற்றோருடன் பேச நேரமில்லை என்று வருத்தப்பட வேண்டாம். அவருடன் (walking) நடைப் பயிற்சி செய்யுங்கள். இருவருக்கும் பயன் உண்டு பேச்சு துணைக்கு அவருக்கு ஒரு நபரும் கிடைத்தது போல இருக்கும்.

இதை விட இன்றைய கால சூழலில், work from home, night shift, social commitment, corporate culture என பல திசை திருப்பல்கள் இருந்தாலும் தங்கள் ஒழுக்க நிலையில் இருந்து இன்றைய இளையவர்கள் தடம் மாற கூடாது. அடுத்தவர்களுக்கு சக நண்பர்களுக்கு ஒரு roll model ஆக இருக்க வேண்டுமே தவிர follow the crowd என்பது போல இருக்க கூடாது. இது ஒரு சவால் என புரிந்து கொண்டு இளையவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கை முறையை மாற்றிக் கொண்டால், அவர்கள் குடும்பத்தில் உள்ள வயது மூப்பு அடைந்தவர்களை மட்டும் அல்ல வயது மூப்பு அடையும் அவர்களுடைய காலத்திலும் இனிமையாக வாழ முடியும்

வயதானவர்கள் வீட்டில் அவசியம் இருக்க வேண்டிய அத்தியாவசியமான gadget

முதுமை சுமை இல்லை. அது இனிமையே. சத்தியமாக நம்புங்கள் வசதியாக வாழ்வது சுலபம். இன்றைய நவீன உலகில் நமது தேவைக்கு என நிறைய tech solution தொழில் நுட்ப வாய்ப்புகள் வந்து விட்டது. அது android aap ஆக இருக்கலாம். அல்லது (device), ஒரு சாதனமாக இருக்கலாம். மொத்தத்தில் சிக்கல் எல்லாம் பிறரை எதிர்பார்க்காமல் வாழ முடியும் என்பதை முதலில் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

இன்றைய கால கட்டத்தில், வாழும் முதியவர்கள் நிலையை ஐந்து வகையாக பிரிக்கலாம்.

1. பிள்ளைகள் வெளி ஊரில் அல்லது வெளி நாட்டில் வசித்து முதியவர்கள் தனியாக வசிப்பது .
2. பிள்ளைகள் உடன் இருப்பார்கள்.
3. பிள்ளைகள் இருந்தும் கவனிப்பு இல்லாமல் தனிமையில் வசிப்பது.
4. பிள்ளைகள் உறவுகள் இல்லாமல் தனிமையில் தனியாக வசிப்பது.
5. பொருளாதார வசதி இல்லாமல் சமூகத்தால் ஒத்துக்கப்பட்டு வசிப்பது.

ஐந்தாவது நிலையில் உள்ளவர்கள் பின்னணி காரணம் என்ன என அறிந்து அதற்கு தகுந்தாற்போல தங்கள் நிலையை மாற்றிக் கொள்ள அவர்கள் முயற்சி செய்ய வேண்டும். மற்ற நான்கு நிலையில் உள்ளவர்களுக்கு அவசியம் அவரவர்கள் வீட்டில் இருக்க வேண்டிய அத்தியாவசியமான gadget களை பட்டியலிட்டு தருகிறோம்.

முதலில் யாரும் பக்கத்தில் அல்லது துணைக்கு இல்லை என்ற மன நிலையை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள். தனிமை என்பது எங்கும் இல்லை எப்போதும் இல்லை என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள். மலர் இருந்தால் மணம் இருக்கும் தனிமையில்லை. பழம் இருந்தால் சுவை இருக்கும் தனிமை இல்லை, கடல் இருந்தால் அலை இருக்கும் தனிமை இல்லை. வீட்டில் நாம் மட்டும் இருந்தால் கூட இதயம் துடித்துக் கொண்டு இருக்கும் தனிமை இல்லை என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

தனிமை ஒரு இனிமை. அதை ரசிக்க பழகுங்கள். சிந்தனைகள் வருகிறதா அதை புத்தகமாக்குங்கள். புத்தகமாக வடிவமைக்க தெரியவில்லையா. கவலை வேண்டாம். Blog ல் எழுதுங்கள். அவ்வளவு எழுத சிந்தனை இல்லை. அவ்வப்போது தான் சிந்தனை வருகிறது என்றால் whats app அல்லது telegram group ல் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். தமிழில் அடிக்க தெரியவில்லை அல்லது எப்படி அனுப்புவது தெரியவில்லையா பேசுங்கள்.. ஆடியோவாக பதிவு செய்யுங்கள். அதெல்லாம் விட சுலபமாக podcastல் பேசி

ஒலிப்பதிவு செய்யுங்கள். உலகம் முழுவதும் வாசகர்கள் உங்கள் கருத்தை கேட்க காத்திருக்கிறார்கள்.

முதலில் பேசும் போது அல்லது எழுதும் போது தடுமாற்றம் வரலாம் பரவாயில்லை. தொடர்ந்து செய்தால் உங்களுக்கு நேரம் போகவில்லை என்ற நிலையில் இருந்து நேரம் போதவில்லை என்ற நிலைக்கு நீங்களே வந்து விடுவீர்கள். அதன் பிறகு யாராவது வந்தால் கூட "நான் கொஞ்சம் busyயாக இருக்கிறேன்" என்று சொல்லுவீங்க. இவ்வளவு பெரிய உலகம் உங்கள் கையில் இருக்கும் போது தனிமை எங்கே இருக்கிறது. அருணகிரிநாதர் அருளிய திருவிடைமருதூர் திருப்புகழில்,

இரு வினை மு(ம்)மலமும் அற இறவி ஒடு பிறவி அற ஏக
போகமாய் நீயு(ம்) நானுமாய்
இறுகும் வகை பரம சுக மதனை அருள் இடை மருதில்
ஏக நாயகா லோக நாயகா இமையவர் பெருமாளே

நீயும் நானுமாய் ஏக போகமாய் என்று சொல்லும் போதே அங்கே தனிமை இல்லை என்பதை நம்மால் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது தானே. மேலே சொன்ன இது போல ஏதோ ஒரு காரணத்திற்காக தனிமையில் முதியவர்களின் வாழ்க்கை பயணம் அமைந்து விட்டால் அவசியமாக இருக்க வேண்டிய gadgetகளை வாங்கி கொள்ளுங்கள்.

இவை எல்லாமே ஒரு முறை செலவு செய்தால் போதும் மற்றும் ஒரு முறை செட்டிங் செய்தால் போதும்.

மற்றதெல்லாம் தானே நடக்கும். நமது வசதிக்காக உள்ள tech solutionகளை பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்காக சிலவற்றை இங்கே பட்டியலிட்டு தருகிறேன். அதன் பயனை நீங்களே பயன்படுத்தி பயன்பெறுங்கள்.

Motion Sensor Bulb

முக்கியமாக வயதானவர்கள், முதுமையின் காரணமாகவோ, அல்லது உடல் நிலை காரணமாகவோ



அவர்களால் சிறுநீர் அல்லது மலஜலம் கழிக்க உணர்வு வந்தவுடன் கழிவறைக்கு செல்லும் வரை அடக்க முடியாது. அதனால் அவசரமாக போவார்கள் வெளியில் இருக்கும் பாத்ரூம் லைட் போடுவதற்கு கூட பொறுமை இருக்காது உள்ளே இருட்டாக இருக்கும் தவறி விழுந்து விடுவார்கள்.

“லைட் தான் இருக்குதுல்ல! இந்த கிழவனுக்கு என்ன வந்தது லைட் போட்டுக்கிட்டு போகலாம் தானே இப்ப பாரு கீழே விழுந்து இவ்வளவு ரூபாய் செலவு”

என்று வீட்டில் உள்ள மருமகள் ஏளனமாக சொல்லி காட்டலாம். அது முதியவர்களுக்கு உறுத்தலாக இருக்கும். அதுவே சிலருக்கு சிக்கலை ஏற்படுத்தி விடும்.

இன்னும் சில இடங்களில், ஆரோக்கியமாக இருக்கும் முதியவர்கள் தான் பாத்ரூம் போயிட்டு வருவார்கள். ஆனால் வெளியே வரும் போது லைட் அணைக்க மறந்து விடுவார்கள்.

"எவன் கரண்ட் பில் கட்டுவது . கரண்ட் பில் எவ்வளவு வருதுன்னு இந்த கிழவனுக்கு/ஆயாவுக்கு எங்கே தெரியுது. பாத்ரூம் போனால் லைட் அனைத்து விட்டு வரணும்"

என்று மகன் சொல்வதும்.

"நான் என்னப்பா வேணும்னா அணைக்காம வந்தேன். ஏதோ மறந்து போச்சு"

என்று சொன்னால் கூட விட மாட்டாங்க..

"சோறு சாப்பிட்டால் தானே கிழவன் பாத்ரூம் போறாரு. இரண்டு நாள் பட்டினி போடுங்க"

என்று மருமகள் சொல்ல.. இரண்டு நாட்கள் சோறு கிடைக்காமல் போகும் நிலை கூட வரலாம். இதற்காக பார்க்கில் வந்து உட்கார்ந்து அழ வேண்டிய அவசியம் இல்லை. இது போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு தான் tech solution என்று இப்போது உங்களுக்கு சொல்ல வருகிறோம்.

இது motion sensor bulb. இதனை போட்டே வைத்து இருக்கலாம். கரண்ட் ஆகாது. எப்போ மனித நடமாட்டம் இருக்கிறதோ அதாவது எப்போ பாத்ரூம் உள்ளே போகிறோமோ அப்போது அது தானே எரியும். வெளியே வந்தவுடன் அணைக்க வேண்டாம். சில வினாடிகளில் தானே அணைந்து விடும்.

அட.. இது போன்ற setup செய்ய எங்க வீட்டில் முடியுமா? நாங்க இருப்பது வாடகை வீடு. இதில் எப்படி என்றெல்லாம் யோசிக்க தேவையில்லை. இது சாதாரண

பல்பு போல தான் இருக்கும் அதை வழக்கமான holderல் பொருத்தி விட்டால் போதும். சாதாரண bulbயை விட விலை கொஞ்சம் அதிகம் தான் ஆனாலும் ஒரு முறை செலவு செய்து விட்டால் சிக்கல் இல்லாமல் பல மாதங்கள் சில ஆண்டுகள் கூட (பயன்பாட்டை பொறுத்து) தாராளமாக வரும். இது தான் உங்களுக்கு தரும் முதல் tech solution .MOTION SENSOR BULB.

S-mat:

> "இப்போ தான் பளீச்சிங் பவுடர் போட்டு இருக்கேன். அது கூட தெரியாம இந்த கிழவன் பாத்ரூம் போய் வழுக்கி விழுந்துடுச்சு."

என்று மருமகள் ஏளனம் பேசுவது பொறுக்க முடியாதது தான். அதை விட வசதியான குடும்பத்தில் இருப்பவர்கள் கூட, பாத்ரூமில் வழுக்கி விழுவது தவிர்க்க முடியாதது தான்.

எத்தனை முன் ஜாக்கிரதையாக இருந்தாலும், சுவற்றில் rails பொருத்தி இருந்தாலும் பாத்ரூமில் வழுக்குதல் தவிர்க்க முடியாதது தான். இது போன்ற பிரச்சனைகளை சமாளிக்க பாத்ரூமில் s-mat போட்டு விடலாம். இதன் விலை அதிகம் இல்லை பாத்ரூம் சைஸ் எவ்வளவு இருக்கிறதோ அவ்வளவு வாங்கிக்கொண்டு அந்த வடிவமைப்புக்கு ஏற்ப நாமே DIY (do it yourself) முறையில் போட்டுக் கொள்ளலாம் இது விலையிலும் சரி, பயன்பாட்டிலும் சரி நம்மை கீழே தள்ளி விடாது. சுத்தம் செய்யும் போது இந்த mat யை எடுத்து

விட்டு சுத்தம் செய்து விட்டு மீண்டும் போட்டுக் கொள்ளலாம்.

நாம் விரும்பிய கலரில், விரும்பிய சைஸ்சில் கிடைக்கும். இதுவும் ஒரு முறை போட்டு விட்டால் பல மாதங்கள் முதல் சில ஆண்டுகள் வரை தரம் மற்றும் பராமரிப்பு பொறுத்து அமையும். அதனால் அவசியம் தனியாக இருக்கும் வயதானவர்களுக்கு மட்டும் அல்லாமல் அனைவருக்கும் பயனுள்ள gadget s-mat என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

Smart bulb

தனியாக இருக்கும் வயதானவர்கள் அசதியின் காரணமாக அல்லது தளர்ச்சியின் காரணமாக மாலை நேரத்தில் தூங்கி விடுவார்கள். வாசலில் லைட் போட வேண்டுமே என்று அவசரமாக எழுந்து வருவார்கள் அந்த அவசரத்தில் அவர் நிலை தடுமாறி கீழே விழுந்து விடுவார். மாலையில் வீட்டு வாசலில் விளக்கு பொறுத்த வேண்டும் என்ற sentiment ஒரு விபரீத சூழலுக்கு தள்ளி விடும். யாரும் இல்லாத சூழலில் அல்லது கூட இருப்பவர்கள் இல்லாத சூழலில் இதை சமாளிக்க நமக்கு உள்ள tech solution தான் smart bulb.



இதற்கு தனியாக எந்த முயற்சியும் செய்ய தேவையில்லை. ஏற்கனவே உள்ள பல்பு holder இல் இந்த பல்பு மாட்டி விட்டால் போதும். Smart phone வழியாக

எத்தனை மணிக்கு எந்த நாளில் விளக்கு பொறுத்த வேண்டும். எத்தனை மணிக்கு விளக்கை நிறுத்த வேண்டும். எவ்வளவு வெளிச்சத்தில் எரிய விட வேண்டும் என்பது உட்பட அனைத்தையும் ஒரு முறை செய்து விட்டால் போதும் தினம் தினம் அதுவே குறிப்பிட்ட நேரத்தில் பொறுத்தி குறிப்பிட்ட நேரத்தில் அணைந்து விடும்.

விளக்கு பொறுத்த வேண்டும் என்ற சிந்தனையும் தேவையில்லை. அதற்கான அவசரமும் தேவையில்லை. கவலையும் இல்லை. இது நம்மை சோம்பேறி ஆக்குகிறது என்பதல்ல பொருள். நமது வேலைகளை எளிதாக்குகிறது என்று புரிந்து கொள்ளுங்கள். இது வயதானவர்களுக்கு மட்டும் அல்ல எல்லோருக்கும் என நமக்கு கிடைத்த solution smart bulb

Cleaning robot

தனியாக இருக்கும் வயது நிரம்பியவர்கள், தான்



இருக்கும் வீடு சிறியதோ பெரியதோ, தினமும் கூட்டி மெழுகி சுத்தம் செய்வது சிரமமானது தான். இதற்கு சிலர் வீட்டில் வேலைக்கு ஆள் வைத்து இருந்தாலும் ஒரு நாள் அவர்கள் வரவில்லை என்றால், அல்லது வேறு ஏற்பாடுகள் தேவை என்றால் சிரமங்கள் ஏற்படும்.

இது போன்ற எதுவும் வராமல் சொன்ன நேரத்தில் தானே வீட்டை பெருக்கி மெழுகி என படு சுத்தமாக வைக்கும் ஒரு கருவி தான் cleaning robot பல பல வசதிகளுடன் வசதிக்கு ஏற்ப விலையில் கிடைக்கிறது. நம்முடைய தேவை பொருளாதார நிலை இவைகளை அனுசரித்து இதை வாங்கி கொள்வது அவசியம். குறித்த நேரத்தில் குறித்த நாளில், என எந்த தரையாக இருந்தாலும் சுத்தம் செய்யும் இந்த robot தனியாக வாழ்க்கை நடத்தும் முதியவர்களுக்கு மிகவும் அவசியமானது.

Alexa app

Smart phone வைத்து இருப்பவர்கள் alexa app download செய்து கொள்ளுங்கள். இதில் login செய்து கொண்டால் உங்களுடைய பல வேலைகளை alexa செய்து கொடுத்து விடும். அட அப்படியா என கேட்கிறீரர்கள் புரிகிறது. அதை வைத்து என்ன வெல்லாம் செய்து கொள்ள முடியும் என சில உதாரணங்களை



சொல்கிறேன் உங்களுக்கு தேவையானது இருக்கிறதா என்று பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

மேலே சொன்ன smart bulb, cleaning robot இவைகளை தானே இயக்கும் படி செய்யலாம். மாத்திரை போட நினைவு படுத்தும் படி சொல்லலாம். தண்ணீர் ஒரு நாளைக்கு 2 லிட்டர் குடிக்க வேண்டும் அல்லவா அதனால் ஒவ்வொரு 15 நிமிடத்திற்கும் நினைவு படுத்த சொல்லலாம். ரேடியோ

போட சொல்லலாம். டாக்டர் அப்பாய்ண்ட்மென்ட், போன்ற குறிப்புகளை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

மருந்து தீர்ந்து போச்சா.. அதையே நினைவு படுத்த வைத்து மட்டும் அல்ல அதையே ஆர்டர் கொடுக்கவும் சொல்லலாம். அலராம் வைக்க சொல்லலாம். உங்களுக்கு என்னவெல்லாம் நினைவு படுத்த சொல்ல வேண்டுமோ அனைத்தையும் சொல்லலாம். ஒரு app இத்தனையும் செய்யுமா என்றால் செய்யும். இது தவிர, உலகத்தின் பிற பகுதிகளில் உள்ள பிள்ளைகளுடன் பேசவும் செய்யலாம்.

தனியாக இருப்பவர்கள் போனை தேடி நம்பரை பிடித்து பேசுவது சிரமம் என நினைப்பவர்கள் இத்துடன் echo dot என்பதையும் சேர்த்து வாங்கி கொண்டால், ஒரு சொடக்கில் போனை கையில் பிடிக்காமலே வெளி நாட்டில் உள்ள பிள்ளைகளுடன் பேச முடியும். தனியாக இருக்கும் வயதானவர்களுக்கு அவசியம் தேவைப்படும் இந்த solution மிகவும் பயன் உள்ளதாக இருக்கும்.

Thera Band

வயதான பெரியவர்கள் முறையான பயிற்சி பழக்கம் இல்லாதவர்கள், யோகா அல்லது குனிந்து நிமிர்ந்து என பயிற்சி செய்ய முடியாது என்பதற்காக stretching exercise மட்டும் செய்ய சொல்லுவார்கள். ஆனால் அதுவே சோம்பல்

காரணமாகவோ, அல்லது posture சரியாக இல்லாத சூழல் காரணமாகவோ சரிவர செய்ய மாட்டார்கள்.



ஒரு சில நாள் செய்யவில்லை என்றால் அதுவே தொடர்ந்து செய்யாமல் இருக்க காரணமாகிவிடும். அவர்களுக்கு உதவியாக இருப்பது தான் இந்த thera band இதன் விலை குறைவு என்பது மட்டும் அல்ல. இதை வைத்துக் கொண்டு stretching exercise செய்வது சுலபம். உட்கார்ந்து கொண்டு நின்றுகொண்டு என எப்போதும் செய்யலாம். எப்படியும் செய்யலாம். Latex இல்லாத இந்த thera band வாங்கி தினமும் stretch செய்து ஆரோக்கியமாக இருக்க வாழ்த்துக்கள்.

Kettle:

தனியாக இருப்பவர்கள் தனியாக சமையல் செய்து சாப்பிடுபவர்கள் என எடுத்துக் கொண்டால் ஒரு வெந்நீர்



வைத்து தர வேண்டும் அல்லது ஒரு டீ போட்டு தர வேண்டும் என நினைப்பவர்கள் வயது மூப்பின் காரணமாகவோ, அல்லது சோம்பலின் காரணமாகவோ செய்ய இயலாமல் போகலாம்.

இவர்கள் electric kettle பயன்படுத்திக் கொண்டால் நிமிடத்தில் வெந்நீர் கிடைக்கும் dip tea இருந்தால் சுடு தண்ணீரில் dip tea போட்டு black tea சாப்பிடலாம், இதே போல green tea செய்யலாம். இன்னும் instant ஆக செய்ய கூடிய

சேமியா உப்புமா, கஞ்சி என எதுவும் சில நிமிடங்களில் செய்யலாம். இதிலும் பல வசதிகள் உள்ள kettle கிடைக்கிறது. தேவை மற்றும் பொருளாதார வசதிக்கு ஏற்ப வாங்கி கொள்ளலாம் என்றாலும் அடிப்படையில் ஒரு elecetric kettle அவசியம் என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

Homely meals

தனியாக வீட்டில் சமைத்து சாப்பிடுபவர்கள் அல்லது ஹோட்டலில் அல்லது மெஸ் போன்ற இடங்களில் போய் சாப்பிடுபவர்கள் homely meals தயார் செய்து வீட்டிற்கே கொண்டு வந்து தரும் நல்ல அமைப்புகள் இருக்கிறது அவர்களிடம் சொன்னால் நமது சுவைக்கு ஏற்ப நமது தேவைக்கு ஏற்ப கூட்டியோ குறைத்தோ வாங்கி கொள்ளலாம். கஞ்சி வேண்டும் என்றால் கூட போட்டு தருவார்கள்.



ஒரு கேரியர் மட்டும் வாங்கி கொடுத்து விட்டால் போதும். அதுவும் hot pack போல கொடுத்து விட்டால் சூடாகவே இருக்கும். வீடு தேடி வரும் விலையும் சரி ஆரோகியம் சரி, சுவை கூட நமது விருப்பத்திற்கு ஏற்ப இருக்கும். இதை பயன்படுத்திக் கொல்லாம்.

இங்கே சொன்னது எல்லாம் உதாரணத்திற்கு தான் உங்களுக்கு தேவையானது அனைத்தும் இன்றைய நாளில்

கிடைக்கிறது. சிலருக்கு தெரிந்து இருக்கலாம், சிலர் வைத்து பயன்படுத்தி கூட இருக்கலாம். இது தெரியாதவர்களுக்கு பயன்படட்டும் என இங்கே சொன்னது என புரிந்து கொண்டால் மகிழச்சி.

இப்படி இது போல பல வாய்ப்புகள் இன்றைய நவீன உலகில் இருக்கும் போது, அதை பயன்படுத்திக் கொண்டால், நமது வேலையும் சுலாபமாகும் சுமையும் தெரியாது. அப்புறம் முதுமை இனிமையானது என்று மூப்பு அடைந்தவர்களே அடிக்கடி சொல்லுவார்கள்.

முதுமை தனிமையா..? கொடுமையா ..?

இளமையில் சரியான பயிற்சி மற்றும் ஒழுக்க முறைகளை கையாளவில்லை. இன்றைய வாழ்க்கை முறையில் பல மாற்றங்கள் வந்து விட்டன. சூழ் நிலையும் இப்படி அமைந்து விட்டது. நீங்களும் பல tech solution இருக்கிறது என்று சொல்றீங்க.. ஆனாலும் முதுமையை நினைத்தால் தான் பயமா இருக்கு என்று நினைப்பவர்கள் முதுமை கொடுமை என சிலரும் முதுமை தனிமை என்று சிலரும் சொல்லுவார்கள்.

உண்மையில் முதுமை தனிமையா? கொடுமையா? என்று யோசிப்பதற்கு முன் வாழக்கயின் எதார்த்த நிலையை புரிந்து கொண்டால், முதுமை எப்படி என்று உங்களுக்கே புரிந்து விடும். தொடர்ந்து படியுங்கள்.

எப்போதும் பிள்ளைகள் உறவுகள் என இருக்க வேண்டும் என நினைக்காதீர்கள். அவர்களுக்கும் வேலைகள் இருக்கிறது கடமைகள் இருக்கிறது. முதியவர்கள் இளையவர்களுக்கு சுமையாக இருக்க கூடாது என்பதை விட முதியவர்கள் இளையவர்களுக்கு சுமையாக இருப்பதாக அவர்கள் உணர கூடாது என்பதில் கவனமாக இருங்கள். சில அடிப்படை உண்மைகளை புரிந்து கொண்டால் இது தெளிவாகும்.

அதை எளிமை படுத்தி சொல்ல, நம் உடம்பிலே அதிகம் கவனிக்கப்படாத ஒரு உறுப்பு பல் தான் அதை வைத்து தான் இந்த சிந்தனையை சொல்ல போகிறேன். பல்லும் உறவும் ஒரே மாதிரியானவை தான். பல் உறுதியாக இருந்தால் தான் சுவைத்து சாப்பிடும் உணவு சுவையாக இருக்க முடியும் இல்லையா.? உறவுகளும் அப்படி தான் அந்த உறவுகள் உறுதியாக இருந்தால் தான், வாழ்க்கை மகிழச்சியாக அமைத்துக் கொள்ள முடியும்.

உங்களை சுய பரிசோதனை செய்து கொள்ள இரண்டு தாய் தன் பிள்ளைக்கு எழுதிய கடிதங்களை (கற்பனையில் வந்தது தான் உண்மை அல்ல) உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறேன். அமைதியாக படித்து பாருங்கள். இதில் நீங்கள் எந்த வகை உணர்வு நிலையில் இருக்கிறீர்கள் என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள். மாற்றம் எங்கிருந்து வர வேண்டும் என்பது புரியும்.

மாற்றம் எங்கிருந்து வருவதாக இருந்தாலும் வயது மூப்பு அடைந்தவர்கள் தங்களை மாற்றிக் கொண்டால், மானத்தில் அமைதியும் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சியும் நிலவும்.

இது முதல் கடிதம். இதில் ஒரு தாய் முதியோர் இல்லத்தில் இருந்து வெளிநாட்டில் உள்ள தன் மகனுக்கு எழுதும் கடிதம். (இது உண்மையான கடிதம் இல்லை. தாயின் உணர்வு நிலையை பிரதிபலிக்க வடிவமைத்த கடிதம்)

அன்பு மகனுக்கு அம்மா எழுதுவது.

வசதியாக தான் இருக்கிறது மகனே நீ கொண்டு
வந்து சேர்த்த இந்த முதியோர் இல்லம்.

பொறுப்பாக என்னை ஒப்படைத்து விட்டு நீ சென்ற போது இது போல
வகுப்பறையில் உன்னை விட்டதும் நீ கதற கதற அழுத காட்சி நிழலாடுகிறது.

முதல் தரமிக்க இந்த இல்லத்தை நீ தேர்வு செய்தது அறிந்த போது
முதன்மையான பள்ளி என நான் ஓடி அழைத்ததை ஒப்பீடு செய்கிறேன்.

இது வரையில் ஒரு முறையேனும் என் முகம் பார்க்க வராமல் நீ போனாலும்
இன்று வரை என் பராமரிப்புக்கு என மாத தொகையை அனுப்பி வைப்பதற்காக

மனம் மகிழ்ச்சி அடைகிறது. நீ விடுதியில் தங்கி படித்த போது
மனது துடிக்கும் உன்னை பார்க்க வேண்டும் என்று.

அதன் எதிர்வினையே இது என்று இப்போது நானும்
அறிகிறேன். என்ன செய்ய முற்பகல் செய்யின் பிற்பகல் விளையும் தானே.

இளம் வயதில் நீ சிறுக சிறுக சேமித்த அனுபவத்தை என் முதுமை பருவத்தில்
இன்று மொத்தமாக எனக்கே செலவு செய்கிறாய் - ஆயினும்

உனக்கும் எனக்கும் ஒரு சிறு வேறுபாடு
உனக்கு நான் கற்று கொடுத்தேன். – வாழ்க்கை இது என்று

இப்போ நீ கற்று கொடுக்கிறாய் - எனக்கு
இது தான் உறவு என்று..

நீ இருக்க ஒரு கருவறை இருந்தது என் வயிற்றில்
நான் இருக்க ஒரு இருட்டறை கூடவா இல்லை உன் வீட்டில்.

பாசம் இப்போ
பாரமாகி போச்சு

நான் படிக்காதவள் தான் - இன்று
நானும் படித்துக் கொண்டு இருக்கிறேன்.

- *அன்புள்ள அம்மா.*

இது இரண்டாவது கடிதம். இன்னொரு தாய் வெளியூரில் இருக்கும் புதியதாக திருமணம் ஆக தன்

மகனுக்கு எழுதும் கடிதம். (இது உண்மையான கடிதம் இல்லை. இந்த தாயின் உணர்வு நிலையை வெளிப்படுத்த கற்பனையாக வரைந்தது தான்.)

அன்புள்ள மகனுக்கு,

திருமணம் புதியதாக ஆன உன்னிடம் சில விஷயங்களை திரும்ப திரும்ப சொல்ல வேண்டும் என்று தோன்றுகிறது.

இது உனக்கு வியப்பாக இருக்கலாம். பெண்ணுக்கு தானே இப்படி சொல்லுவார்கள் என்று நினைக்கிறாயா ? இல்லை கண்ணா !

நாங்கள் மனம் திறந்து சொல்வதை சொல்லி விடுகிறோம். நியாயமாக காதில் போட்டு வைத்தால் சில விஷயங்கள் மனதில் பதியும்.

அதுவே தக்க சமயத்தில் உதவியாக இருக்கும். அதற்கு தான் இந்த அறிவுரை.

இதுவரையில் பெண் என்று வீட்டில் உன் அம்மாவை மட்டுமே பார்த்து இருக்கிறாய் (onechild family) இன்றும் அவள் சமைப்பதையும் வீட்டை வைத்துக் கொள்வதையும்

பாடம் சொல்லி தருவதையும். கோலம் போடுவதையும் பண்டிகை முழுமையாக கொண்டாடுவதையும் எதிலும் திறம்பட எடுக்கும்

முடிவையும் பார்த்து என் "அம்மா தான் best" என எண்ணியதில் தப்பில்லை முழுமையாக உள்ளுக்குள் எனக்கு அது பெரிய credit தான்.

இனிமேல் அதையே மனதில் அசை போடாதே அதை தாண்டி வா இது போன்ற அம்மா best கருத்தை மனதின் ஆழத்தில் வைத்துக் கொள்.

வார்த்தைகளில் உன் அவளுக்கு தெரியபடுத்த வேண்டியதில்லை வார்த்தையில் சொல்லும் தாய் சொல்லை தட்டாதே சிறிய "முகமூடி" தான்.

எங்க அம்மா ரொம்ப கஷ்ட பட்டு இருக்கிறார்கள். அவர்களை அனுசரித்து எப்படியாவது போக வேண்டும் என்ற வசனங்களை பேசாதே.

அப்படி சொன்னால் அவளுக்கு மனதில்
அம்மா பிள்ளையாக இருக்க வேண்டியது தானே நான் எதுக்கு? என்று

சிறு கசப்பு உணர்வு தோன்றும். அவள் தான் உன் உலகம் என்பதை ஒவ்வொரு சின்ன விஷயத்திலும் அவளுக்கு புரியவை.

அம்மாவும் அப்பாவும் சண்டை போட்டுக் கொள்வார்கள் என்றும் சொல்லாதே.! அதையே என்றாவது உன் மீது திருப்ப காரணமாக நீ இருக்க கூடாது.

சண்டை இல்லாவிட்டால் நீ கேட்டது எல்லாம் கிடைத்து இருக்குமா?
சர்.. புர்.. என்று காபியை உறிஞ்சி குடிக்காதே. உனக்கு வந்துள்ள மனைவி

நல்லா வளர்த்து இருக்கிறாள் என்று என்னை குறை சொல்லுவாள்.
நடை உடை பாவனையில் உன் உயர்வை கண்டு நான் பூரிப்பு அடைகிறேன்.

அம்மா சமையலை தவிர வேறு ஒன்றும் நீ அறியாததால்,
அது மிக உயர்வாக உனக்கு தோன்றுவது வியப்பு இல்லை.

இருந்தாலும் வார்த்தைக்கு வார்த்தை எங்க அம்மா செய்கிற மாதிரி
இந்த சேப்பங்கிழங்கு rost, முருங்கை காய் சாம்பார் மாதிரி வராது என்று

ஒப்பிட்டு பேசாதே.! உன் அம்மாவுக்கு உன் அவளை போல கார்
ஓட்டவும், online banking, time manangement தெரியாது - உன்

‘அம்மா அன்றைய கெட்டிக்காரியாக இருக்கலாம். உன்
அவள் இன்றைய புத்திசாலி.

அம்மாவின் கட்டளைகள் ஆறு.
அதை அப்படியே நீ கேளு

உனக்கு உன்னிடம் உள்ள அன்பை மனதில் கொண்டு நான்
உதட்டளவில் இல்லை உள்ளத்தில் இருந்து சொல்கிறேன்.

1. *அம்மா புராணம் பாடாதே*
2. *அம்மாவோடு ஒப்பிடாதே*
3. *“அம்மா கோண்டு” என்ற பட்டம் பயன் தராது.*
4. *அம்மாவை கொஞ்சம் பீடத்தில் இருந்து இறக்கி வை. அவளும் மகிழ்ச்சி அடையட்டும்*
5. *அம்மா தேவை பட்டபோதெல்லாம் உதவிக்கு வருவாள் என்பதை சொல்லி வை.*
6. *உன் அவளுடைய அம்மாவையும் (mother in law) மதிக்க கற்றுக் கொள்.*

நிறையவாக உன்
மாமனானரை(father in law) உயர்த்தி பேசுவதால்,
மருமகளுக்கு எவ்வித கசப்பும் ஏற்பட்டதாக சரித்திரமே இல்லை

ஆல் போல் தழைத்து
அருகு போல் வேரோடி

நீடூழி வாழ வாழ்த்துக்கள்.

இப்படிக்கு
உன் அம்மா.

இப்போது உங்களுக்குள் கேட்டுப் பாருங்கள் நீங்கள் இந்த இரண்டு கடிதத்தில் உள்ள எந்த உணர்வு நிலையில் உள்ளவர் என்று..

முதலில் சில அடிப்படை விஷயங்களை புரிந்து கொள்ளுங்கள். உடல் வயது கூடும் போது, உறவு நிலையில் மாற்றம் என்பது தவிர்க்க முடியாதது. அதே போல உணர்வு நிலையிலும் மாற்றத்தை நாம் தான் ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அது தான் முதுமையின் முதிர்ச்சி. எனவே நான் ஏன் மாற வேண்டும் அவர்கள் மாறட்டுமே என்று ego காட்டாமல் மாற்றத்திற்கு ஏற்ப வாழ பழகி கொள்ள வேண்டும்.

பல்லின் உறுதி தன்மை, அதன் பராமரிப்பில் தான் இருக்கிறது இல்லையா! அது போல உறவுகளின் உறுதி தன்மை உறவுகளை பேணி பராமரிப்பில் தான் இருக்கிறது. பலருக்கு சில உறவு முறைகளால் சிக்கல் தான் வந்து இருக்கும் என்பது அனுபவமாக இருந்தாலும், அவ்வப்போது தொடர்பில் இருந்தால் உறவும் நட்பும் சிறக்கும்.

ஆரோக்கியமான பல் காப்பாற்றுவதற்கு எப்படி தினசரி பராமரிப்பு தேவையோ, அதேபோல அன்பான உறவுகளும் நீடிக்க அவ்வப்போது தொடர்பில் இருக்க வேண்டும். நல்லது கேட்டது நிகழச்சிகளில் கலந்து கொள்ள வேண்டும். குறைந்த பச்சம் பண்டிகை காலங்களில் வாழ்த்தாவது சொல்ல வேண்டும். நமக்கு வந்த வாழ்த்தை forward ஆவது செய்ய வேண்டும்.

நேரம் கொடுத்து பேசுவது, அன்பாக நடத்துவது, மற்றும் ஒரு குடும்பமாக இருந்து மகிழ்வது இவை எல்லாமே உறவுகளின் ஆரோக்கியத்தை உறுதி செய்யும்.

"சுவை இன்பத்தை கூட்டி தருவது பற்கள், வாழ்க்கை மகிழ்ச்சியை கூட்டி தருவது உறவுகள்." பற்களை ஆரோக்கியமாக வைத்தால் சுவை இன்பத்தை அனுபவிக்க முடியும்; அதேபோல உறவுகளுடன் அன்புடன் பேசி தழுவினால், தவறுகளை சுட்டி காட்டாமல் இருந்தால், அன்று நீ அப்படி சொன்னாயே என சொல்லாமல், மன்னித்தல் போன்று உறவுகளை பராமரித்தால், வாழ்க்கையின் உண்மையான சந்தோஷத்தை உணர முடியும்.

"பராமரிப்பு இல்லாத பல் சொத்தை ஆகி விடும், பாதுகாப்பு இல்லாத உறவுகள் சொத்தை பறித்து விடும்." பற்களுக்கு தேவையான பராமரிப்பு இல்லாமல் விட்டுவிட்டால் அவை சொத்தை ஆகுவது போன்றே, உறவுகளும் கூடவே இருந்து, நல்லவர்கள் போல நடந்து சொத்தை பறித்து விடுவார்கள். கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

"வயது கூடும் போது பல் உதிர்ந்து விடும், அதே போல, வயது கூடும் போது உறவுகள் நம்மை உதறி விடும்." வயது முதிர்ந்த பிறகு, பல்வேறு காரணங்களால் பல் நம்மை விட்டு பிரியும்; அதேபோல, சில உறவுகளும் நேரம், கால சூழல் காரணமாக நம்மை விட்டு விலகி விடலாம். இதுவே வாழ்க்கையின் சுழற்சி.

வயது முதிரும் போது பல் உதிர்க்கிறதே, அதே போல உறவுகளும் நம்மை விட்டு விலகும். என்பதை புரிந்து கொள்ளும் மன முதிர்ச்சி வந்து விட்டால் தனிமை இல்லை என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

வயது முதிர்ந்த பிறகு, உடலுக்கும் மனதிற்கும் வரும் மாற்றங்களை ஒப்புக்கொண்டு வாழ கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். பற்களின் இழப்பு ஒரு இயல்பு; அதேபோல, சில உறவுகளின் இழப்பும் இயல்பு தான். இதை ஏற்றுக்கொள்ளும் மனதுடன் இருக்கும் போது, முதுமை மனதில் சுமையாய் இல்லாமல், சுகமாய் மாறும்.

ஒரு பல் விழுந்தால், இன்னொரு பல் செட் கட்டி கொள்ளலாம். அதே போல உறவுகள் உதறினால், நட்புகள் கிடைக்கும். முதுமை, “தனிமையும் இல்லை. அது கொடுமையும் இல்லை!". உறவுகள் விலகுவது வாழ்க்கை யின் இயல்பு, ஆனால் அதிலே தங்கிப் போகாமல், புதிய நண்பர்களையும் உறவுகளையும் பெற முயல்கின்ற மனநிலை தான் வெற்றியின் ரகசியம். வாழ்க்கை எப்போதும் புதிய வாய்ப்புகளை தருகிறது. ஒற்றுமையை உருவாக்கும்

நம்பிக்கையோடு வாழ்ந்தால், தனிமை எனும் சொல் எதுவும் மனதில் வராது.

முதுமையை புதிய கோணத்தில் பாருங்கள். இந்த தத்துவம் நம் வாழ்க்கை பயணத்தில் ஒரு தெளிவையும் அமைதியையும் தருகிறது. இந்த உணர்வுகள் முதுமையில் உள்ள ஒருவரின் மனதை தட்டி, அவர்களைக் கருணையுடன் வாழ தூண்டும்படி அமைந்தால் அதுவே இந்த நூலுக்கு கிடைத்த வெற்றி .

முதுமை ஒரு வரம் அதை கேட்டு பெறுங்கள் என்று சொல்லும் போது முதுமையை கேட்டு பெற்றவர் யாராவது உண்டா என்று யோசிக்கிறீர்கள். ஆம். தமிழில் புனிதவதியார் என்பவர், சிவபெருமானிடம் பேய் வடிவத்தை கேட்டுப் பெற்றது போல, ஔவையார் இளமையிலேயே, முதுமையை கேட்டு பெற்றார் என்பதை தமிழ் அறிந்த நல் உலகம் நன்கு அறியும்.

முதுமை தனிமையும் இல்லை கொடுமையும் இல்லை என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் விரும்பாவிட்டாலும் முதுமை உங்களை தட்டி எழுப்பும் என்பதால், அதை வரவேற்க தயார் ஆகுங்கள். உங்கள் எண்ண ஓட்டங்களை, வாழ்க்கை முறை ஒழுக்கங்களை மாற்றிக் கொண்டால், முதுமை சுமை அல்ல… அது ஒரு வரம். என்பது புரியும்.

வயது மூப்பு அடைந்தவர்கள் செய்ய வேண்டியது என்ன?

நீங்கள் சொல்வது எல்லாம் சரி. ஏற்றுக் கொள்ளும்படி இருக்கிறது. முதியவர்கள் நாங்கள் இப்போ என்ன செய்ய வேண்டும்? எப்படி வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்? ஏதாவது ஆலோசனை சொல்வீங்களா? என்று கேட்க நினைக்கிறீர்கள். புரிகிறது.

காலை முதல் இரவு வரை என ஒரு timeline தருகிறேன். இது பொதுவானது. அவரவர் வாழக்கை நிலைக்கு ஏற்ப இது மாறுபடலாம். இதை ஒரு வழிகாட்டியாக வைத்துக் கொண்டு நீங்கள் உங்கள் செயல்பாடுகளை மாற்றியோ கூட்டியோ அல்லது குறைத்தோ வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

காலையில் அலாரம் வைத்து எழுந்திருப்பவராக இருந்தாலும் சரி, தானாக எழுந்திருப்பவராக இருந்தாலும் சரி, எழுந்தவுடன் அவசர அவசரமாக உங்கள் பணியை தொடங்காதீர்கள். கட்டிலில் படுப்பவராக இருந்தாலும் தரையில் படுப்பவராக இருந்தாலும் எழுந்தவுடன் சிறிது நேரம் உட்கார்ந்து கொண்டு இயல்பு நிலைக்கு பிறகு எழுந்து உங்கள் வேலையை தொடருங்கள். கொஞ்சம் தாமதம் ஆனாலும் பரவாயில்லை.

பல் துலக்க paste brush வைத்து இருப்பது எல்லோருக்கும் பழக்கம் தான் ஆனாலும், electric tooth brush பயன்படுத்துங்கள். இது பல் துலக்கும் வேலையை

சுலபமாக்கும் என்பது மட்டும் அல்ல பற்களை சுத்தமாகவும் வைத்துக் கொள்ளும்.

பல் செட் அணிந்து இருப்பவர்கள், கூடவே பல் செட்டையும் சுத்தம் செய்ய வேண்டும் என்பதில் கவனமாக இருங்கள். சுத்தம் செய்யாத பல் செட் பல பெரிய பிரச்சனைகளை கொண்டு வந்து விடும்.

காலையில் டீ காபி குடிப்பதை தவிருங்கள், தவிர்க்கவே முடியாது நாங்கள் காபிக்கு அடிமை என்பவர்கள் குறிப்பாக வெள்ளை சர்க்கரையை விலக்கி விடுங்கள். காபியின் அளவை குறைத்துக் கொண்டே வந்து ஒரு சில நாட்களில் முழுமையாக விட்டு விடுங்கள். ஆரோக்கியமாக இருக்க டீ காபி தேவையில்லை. எனது பார்வையில் சொல்ல வேண்டும் என்றால் வெள்ளை பொருட்களாக இருக்கும் உப்பு, சர்க்கரை மற்றும் பால் இவைகளை முழுமையாக தவிர்த்து விடுவது நல்லது.

உடற் பயிற்சி, யோகா, மூச்சு பயிற்சி, தியானம் என எது உங்கள் பழக்கத்தில் வசதியாக உள்ளதோ அதை செய்யுங்கள். மாற்றத்தை செய்ய முயற்சி செய்யுங்கள். எதுவும் செய்ய முடியாதவர்கள் thera band பயன்படுத்தி stretching exercise மட்டுமாவது செய்யுங்கள். வெளியிலேயே போவதில்லை என இருப்பவர்கள் desk treadmill பயன்படுத்தி உட்கார்ந்த இடத்திலேயே நடக்கலாம். இது விலை அதிகமும் இல்லை இடத்தையும் அடைத்துக் கொள்ளாது. உங்கள் வசதி படி ஒன்றை வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

குளிப்பதற்கு சோப் பயன்படுத்துவதற்கு பதில் பயத்தம் பருப்பு மிஷினில் மாவாக திரித்து அந்த பவுடரை பயன் படுத்துங்கள் சோப் பயன்படுத்துவதை தவிருங்கள். Soft ஆக உள்ள Bathing brush பயன்படுத்துங்கள் கைகளால் தேய்த்து அப்படியே குளிப்பதை தவிர்க்கவும். முக்கியமாக கால் விரல் இடுக்குகள் மற்றும் மூட்டுக்கு பின் பகுதியை brush கொண்டு அழுத்தி தேய்த்து குளியுங்கள்.

நீங்கள் சோதிடத்தில் நம்பிக்கை உள்ளவர்கள் என்றால் இது ஆயுள் காரகணான சனி கிரக காரகம் வகிக்கும் பகுதி நகங்கள் கேது கிரகம் காரகம் வகிக்கும் பகுதி அதனால் இந்த பகுதிகளை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வது sentiment ஆக பயன் தரும். எங்களுக்கு சோதிட நம்பிக்கை இல்லை. நாங்கள் மாற்று மதத்தை பின்பற்றுபவர்கள் என்பவர்கள், சுத்தம் செய்திகள் என்ற கோணத்தில் எடுத்துக் கொள்ள பழகுங்கள்.

பக்கெட்டில் தண்ணீர் ஊற்றி குளிப்பதை தவிர்த்து விட்டு hand shower பயன்படுத்தி குளியுங்கள். அதுவும் இப்போது relaxing, massage, போன்ற adjustment உடன் கூடிய hand shower உள்ளது. இதை வாடகை வீட்டில் இருப்பவர்கள் சில attachment வைத்து பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

இந்த தான் சாப்பாடு வேண்டும் என்றோ, யாராவது போட்டு தர வேண்டும் என்றோ எதிர்பார்க்காதீர்கள். செய்து தருபவர்கள் ஒரு hot pack ல் போட்டு வைத்தால் கூட போதும் நாமே எடுத்து போட்டு சாப்பிட்டுக் கொள்ளலாம் என்ற மன

நிலையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். அதே மரியாதை அது இது என, தேவையில்லாத ego வேண்டாம்.

மனதில் ஆழமாக பதித்துக் கொள்ளுங்கள். நாம் ருசிக்காக சாப்பிடவில்லை. பசிக்காக தான் சாப்பிடுகிறோம்.

தினமும் ஏதாவது ஒன்றை மனப்பாடம் செய்து கொள்வது என முடிவு செய்து படியுங்கள். அது ஒரு திருக்குறளாக இருக்கலாம், தேவார அல்லது திருப்புகழ் பாடலாக இருக்கலாம். பிரபந்தங்களாக இருக்கலாம். ஒரு தனியன் பாடலாக கூட இருக்கலாம். பைபிள் வாக்கியங்களாக இருக்கலாம். இப்படி தினம் ஒன்றை மனப்பாடம் செய்யுங்கள். Notepad போன்ற aap download செய்து கொண்டு அதில் எழுதி பாருங்கள். ஒரு வருடத்திற்குள் பெரியபுராணம் முழுவதும் படித்து விடுவேன் என்பது போல உறுதி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

பயிற்சி உள்ளவர்கள் Blogல் எழுதுங்கள். Dairy எழுதுவது போல, blog private செய்து கொண்டால், உங்களை தவிர அல்லது நீங்கள் குறிப்பிடும் அவரை தவிர யாரும் அதை படிக்கவோ பார்க்கவோ முடியாது. எழுத முடியாது அல்லது டைப் அடிக்க முடியாது என்பவர்கள் பேசி podcast இல் போடுங்கள். அது கதையாக இருக்கலாம். அல்லது கருத்து அனுபவம் சொந்த கதை, சோக கதை, கற்பனை கதை என எதுவாக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம்.

சிந்தனை உள்ளவர்கள் புத்தகம் எழுதலாம். போனில் போட்டோ எடுத்து சமூக வலையில் போடலாம். இது

எல்லாம் உங்களை active ஆக வைத்துக் கொள்ள தான் இது போல எதுவும் செய்யலாம். Youtube மட்டும் தான் பார்க்க வேண்டும் என்று அவசியம் இல்லை. கொஞ்சம் ஆர்வமும் பயிற்சியும் இருந்தால் நீங்களே கூட youtube channel தொடங்கலாம்.

மாலை நேர உடற்பயிற்சிக்கு பிறகு வழிபாடு என வைத்துக் கொண்டு இரவு உணவை தவிர்த்து விடுங்கள். வழிபாடு என்பது கடவுள் வழிபாடு என்பதை விட இறைவனுக்கு நன்றி சொல்வது என்ற மனப்போக்கில் அமைத்துக் கொள்ளுங்கள். பசி அடக்க முடியாதவர்கள் இரவில், கஞ்சி போல திரவ உணவை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

எத்தனை வேலை இருந்தாலும், இரவு 10 மணிக்கு பிறகு விழித்து இருப்பதில்லை என்ற உறுதி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். காலை சிற்றுண்டி மதிய உணவு போதும். குறைவாக சாப்பிடுவது மட்டுமல்ல. குறைவாக பேசவும் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

சிறு பிள்ளையாக இருக்கும் போது பால் போன்ற திரவ உணவு, வளர்ந்த பிறகு திட உணவு என மாறுவது போல வயது மூப்பு பெற்று முதுமையை தொட்ட பிறகு உணவு கட்டுப்பாடு அவசியம் என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள். நான் இத்தனை வருஷம் இப்படி தான் சாப்பிட்டேன் அதை எப்படி மாற்றிக் கொள்வது என பிடிவாதமாக இருங்கள். நீங்களே உங்களை மாற்றிக் கொள்ளாவிட்டால் உங்களை நீங்கள்

மாற்றிக் கொள்ள வேண்டிய கட்டாயம் வரலாம் என்பதையும் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

என்ன சாப்பிட வேண்டும். எப்படி சாப்பிட வேண்டும் என்பதை உங்கள் மருத்துவர் சொல்லுவார் ஆனாலும் யாராவது திண்பதற்கு ஏதாவது தந்தால் உறுதியாக வேண்டாம் என்று சொல்ல பழகுங்கள். அவர்கள் தப்பாக நினைத்துக் கொள்வார்கள் என்ற தயக்கம் துளியும் வேண்டாம்.

வருடத்திற்கு இரண்டு முறை உடல் ஆரோக்கியமாக இருப்பவர்கள் பயணம் செய்யுங்கள். வாய்ப்பும் சூழ்நிலையும் சாதகமாக இல்லாதவர்கள் இதை தவிர்க்கலாம். அது மட்டும் அல்ல வருடத்திற்கு ஒரு முறை கட்டாயம் master check up செய்து கொள்ளுங்கள். Check up செய்தால் இந்த வியாதி இருக்கிறது என்று சொல்லுவார்கள் என நினைத்து பலரும் இதை தவிர்த்து விடுகிறார்கள். ஆரோக்கியமாக இருந்தாலும் இந்த master checkup அவசியம் என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

உடல் ஆரோக்கியம் போலவே மன ஆரோக்கியமும் முக்கியம் என்பதை கருத்தில் வையுங்கள். நினைவில் கொள்ளுங்கள்! நாம் மற்றவர்களுக்கு எடுத்துக்காட்டாக இருக்க வேண்டும். அதனால் mindful living முக்கியம் என்பதை புரிந்து கொண்டால், முதுமை இனிமையானது. மகிழ்ச்சியானது.

முதுமை ஒரு வரம்.

பனை மரங்கள் பொதுவாக பயிரிடப்படுவது இல்லை. இயற்கையிலேயே தானாக வளர்ந்து பெருகுகிறது. சுமார் 150 அடி உயரம் வரை வளரும் இந்த பனை மரங்கள், மனிதனின் ஆயுட்காலம் போலவே 120 ஆண்டுகள் நிலைத்து நிற்கும்.

சொல் வழக்கில் பனை மரம் என்று சொன்னாலும் இது ஒரு புல் வகையை சேர்ந்தது என்று அறிவியலார்கள் சொல்லுவார்கள். பலவகையான பலன்களை தர கூடிய இந்த பனை தமிழ் நாட்டில் அழிந்து வரும் தாவரங்கள் வரிசையில் இருப்பது நம்மில் எத்தனை பேருக்கு தெரியும்.

பனை மரம் வளர்ந்து பயன் தர நீண்ட காலம் ஆகும் சுமார் 15 வருடங்களுக்கு பிறகு தான் பலன் தரும். அதனால் தான் என்னவோ இதனை வளர்த்து எடுப்பவர்கள் குறைவு என்று உங்களுக்கு எண்ண தோன்றலாம். “தென்னையை பெற்றால் இளநீரு .. பிள்ளையை பெற்றால் கண்ணீரு” என சொல்பவர்கள் கூட பனையை பற்றி எதுவும் சொல்வதில்லை.

இந்த பனை மரத்தை பாருங்கள். இத்துடன் முதுமையை ஒப்பீடு செய்யுங்கள். உங்களுக்கு சொல்ல வருவது புரியும்.

குழந்தைகளுக்கு கல்வி கற்பிப்பது உடனே பயன் தருவதற்காவா இல்லை. 20 முதல் 25 வருடங்களுக்கு பிறகு தான் பயன் தரும். பனையும் அது போல தான். முதுமையை

எதிர்கொள்ள நல் ஒழுக்க பயிற்சி ஒரு வயது முதல் தொடங்கப்பட வேண்டும்.

பனை மரம் ஒரே இரவில் வளர்வதில்லை; அதற்கு ஆரம்பத்திலிருந்தே வளர்ப்பு தேவைப்படுகிறது, அதுபோலவே நாம் நமது இளைஞர்களிலிருந்தே எதிர்காலத்திற்கான தயாரிப்புகளைத் தொடங்க வேண்டும்

பனைமரம் உயரமாக வளர்ந்து பலன்களைத் தருவதற்கு நேரம் தேவைப்படுவது போல, நம்மை முதுமைக்குத் தயார்படுத்தும் பழக்கங்களும் குணங்களும் குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே தொடங்கினால் அது நீண்ட காலத்திற்கு பிறகு வளர்ந்து பயன் தருகிறது.

ஒழுக்கம், அறிவு மற்றும் வாழ்நாள் முழுவதும் கற்றல் ஆகியவற்றின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துவதன் மூலம், வயதாகும்போது நிறைவான மற்றும் வளமான வாழ்க்கை யை உறுதி செய்வதற்கான வழிகாட்டியை உருவாக்க முடியும். அப்போது, அவர்கள் இயல்பாகவே தன்னிறைவு பெற்றவர்களாகவும், சமுதாயத்திற்கு நன்மை களை விளைவிக்கும் பெரியவர்களாகவும் வளர்வார்கள்.

இது போல முறையான ஒழுக்கத்தில், வாழ்க்கை முறையில் குழந்தைகள் வளராத சூழலில், அவர்கள் முதுமையில் அதிக ஆதரவை வழங்க மாட்டார்கள். அது அவர்களின் தவறு அல்ல என்பதை ஒப்புக்கொள்வதன் மூலம், பெரியவர்கள், தங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் தங்களைத் தயார்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒருமுறை முதிர்ச்சியடைந்த பனைமரம், தொடர்ந்து வளர்ப்போ, தண்ணீரோ இல்லாமலும் வாழக்கூடியது போல, சிறுவயதிலிருந்தே தன்னிறைவு, ஒழுக்கம், ஆகியவற்றை வளர்த்துக் கொண்ட முதியவர், தன் குழந்தைகளை அதிகம் சார்ந்திருக்காமல் மகிழ்ச்சியாக வாழ முடியும். இளைய தலைமுறையினர் முதியவர்கள் கவனத்தில், போதிய அக்கறை காட்டவில்லை என்று குற்றம் சாட்டுவதற்குப் பதிலாக, இந்த அணுகுமுறையை முதியோர்கள் கை கொண்டால், முதுமையில் சுதந்திரமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் வாழ முடியும்.

இந்த மனநிலை மாற்றத்தால் மற்றவர் களிடம் அதிகம் எதிர்பார்க்காமல் இருக்கவும், வயதுக்கு ஏற்ப வரும் முதிர்ச்சியை ஏற்றுக்கொள்ளவும் தயாராகிவிடு வார்கள். இது தன்னம்பிக்கைக்கானபாதை மட்டுமல்ல, தலைமுறைகளுக்கு இடையே பரஸ்பர மரியாதையை வளர்ப்பதற்கான ஒரு வழியும் ஆகும்.

இந்த ஞானம் வயதானவர்களுக்கு மட்டுமல்ல, இளைய தலைமுறையினருக்கும் பொருந்தும். 30 மற்றும் 40 வயதிற்குட்பட்டவர்கள் பனை மர ஒப்புமை போன்ற ஒரு தன்னிறைவு, ஒழுக்கம் மற்றும் நெகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைக்கான அடித்தளத்தை உருவாக்கத் தொடங்குவது அவசியம். அவர்கள் இப்போது இந்தப் பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்ளத் தொடங்கினால், வலுவான மற்றும் சுதந்திரமான எதிர்காலத்திற்குத் தயாராகிவிடுவார்கள், வயதாகும்போது மற்றவர்களைச் சார்ந்திருப்பதைக் குறைப்பார்கள்.

ஒழுக்கம், சுதந்திரம் மற்றும் தன்னம்பிக்கை ஆகியவற்றின் விதைகளை வாழ்க்கையின் ஆரம்பத்திலேயே விதைக்க வேண்டும். 30-40 வயது முதல், பழக்கங்களை உருவாக்குவது, திறன்களை வளர்த்துக்கொள்வது மற்றும் பிற்காலங்களில் அவர்களைத் தக்கவைக்கும் மனநிலையை வளர்ப்பது எல்லாம் அவசியமான ஒன்றாகும். இளைய தலைமுறையினர் இந்தக் குணங்களை வளர்த்துக் கொண்டால், அவர்கள் சவால்களைச் சமாளிக்கவும், பிற்காலத்தில் மற்றவர்களை அதிகமாகச் சார்ந்திருப்பதைத் தவிர்க்கவும் சிறப்பாகச் செயல்படவும் முடியும்.

நிறைவான, சுதந்திரமான மற்றும் அர்த்தமுள்ள வாழ்க்கையை உருவாக்குவதில் இளையவர்கள் மற்றும் பெரியவர்கள் இருவரும் தங்கள் பங்கைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

பனை மரங்கள் தனித்து நிற்கின்றன, குறிப்பாக அவற்றின் வளர்ச்சி மற்றும் சுற்றுச்சூழலின் பின்னணியில். கொத்தாக அல்லது காடுகளில் அடிக்கடி வளரும் மற்ற மரங்களைப் போல அல்லாமல், பனை மரங்கள் பொதுவாக தனித்த நிறுவனங்களாக செழித்து வளரும்,

அது போல தான் வயது மூப்பு அடைந்தவர்களும், தனித்து விடப்படுகின்றனர் என்று சொல்வதை விட அவர்கள் கம்பீரமாக தனித்து நிற்கிறார்கள் என்று சொல்வதே பெருமை. தொடக்கத்தில் இருந்தே பனை மரங்கள் நீண்ட காலம் எடுத்துக் கொள்வதைப் போல, நீண்ட கால ஒழுக்கநிலை, வாழ்க்கை முறை என அமைத்துக் கொண்டு, வயது மூப்பு அடைந்தவர்கள் நிச்சயமாக தனித்து நிற்க முடியும் என்பதை

விட, வளர்ந்த பனை மரங்கள் பயன் தருவது போல குடும்பத்திற்கும், சமூகத்திற்கும் பயன் தர முடியும்.

பனை மரம் நிலைத்து நிற்பதற்கு அல்லது ஆதரவிற்காக மற்றவர்களை நம்பவில்லை, தானே வளரும் குறைந்த நீர் ஆதாரங்கள் இருந்தால் போதும். ஆனால் தொடர்ந்து வலுவாக நிற்கும். இதேபோல், வயதானவர்கள், குடும்பம் அல்லது சமூகத்தில் இருந்து விலகியிருந்தாலும் பனை மரத்தின் அருட்கொடையைப் போலவே இன்னும் ஞானம் மற்றும் அனுபவத்தின் செல்வத்தை வைத்திருக்கிறார்கள்.

இதேபோல், வயது மூப்பு அடைந்தவர்கள், தங்களைச் சுற்றியுள்ள பரபரப்பான உலகத்திலிருந்து தனிமைப் படுத்தப்பட்டவர்களாகவோ அல்லது தூரமாகவோ தோன்றி னாலும், எதிர்கால சந்ததியினருக்கு பயனளிக்கும் விலை மதிப்பற்ற ஞானம், வலிமை மற்றும் அனுபவங்களை வழங்குவதன் மூலம் தொடர்ந்து வலுவாக நிற்கிறார்கள்.

பனை தரும் பொருட்கள் என்றால் உடனே சொல்வது கருப்பட்டி நுங்கு, பதநீர் இவ்வளவு தான். இவை தவிர பனங்கிழங்கு, குறுத்து, காருக்கு, வீட்டுக்கு போடும் கூரை, பண்டைய நாளில் காகிதமே பனை ஓலை தான், வீட்டுக்கு தேவையான அறைகலன்(furniture) தென்னை நார் போல பனை நார் பொருட்கள், இப்படி பல.

பனை மரத்தை தல விருட்சமாக கொண்ட திருக்கோயில் தேவாரம் பாடல் பெற்ற செய்யாறு என இப்போது அழைக்கப் படும் திருவிவத்தூர், மற்றும் காஞ்சீபுரத்திற்கு அருகில் உள்ள திருப்பணங்காடு.

கேட்டதை தரும் கற்பக விருசமாக விளங்கும் பனை பல மருத்துவ குணங்களையும் கொண்டது. இது போல தான் வீட்டில் உள்ள வயது மூப்பு பெற்றவர்களும் அவரவர் குடும்ப சூழலுக்கு ஏற்ப ஒவ்வொரு முதியவரிடம் இருந்து நல்ல விஷயங்களை எடுத்து காட்ட முடியும். அதனால் பனையை ஒதுக்குவது போல வீட்டில் உள்ள முதியவர்கள் ஒதுக்க பட வேண்டியவர்கள் அல்லர் என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

கால தாமதமாக mutual fund இல் முதலீடு செய்ய தொடங்கிவிட்டு காத்திருந்தால், அது தரும் ஈவு மற்றும் லாபம் அதிகமாக இருக்காது என்பது போல, இளமையில் பயிற்சி இல்லாமல் இப்போது தான் பயிற்சியை தொடங்கினால், கொஞ்சம் சிரமம் இருக்கும். வருத்தம் இல்லை தொடர்ந்து பயிற்சி செய்தால், அந்த பழக்கமே வழக்கம் ஆகி விடும்.

இவை எல்லாம் புத்தகத்தில் எழுதி வைப்பதற்காகவோ அல்லது படித்து மகிழ்வதற்காகவோ இல்லை. செயல்படுத்து வதற்கு தான். மாற்றத்தை இப்போதே கொண்டு வாருங்கள். அதற்கு முதலில் மாற வேண்டும் என்ற மாநிலைக்கு வாருங்கள்.

ஆனாலும் பாருங்கள் generation gap என்று சொல்லும் தலைமுறை இடைவெளி எப்போதும் இருக்க தானே செய்கிறது என்று கேட்க வருகிறீர்கள் புரிகிறது. அதற்கு தான் பனை மரத்தை வைத்து ஒப்புமை சொல்லி கொண்டு இருக்கிறோம். பனை மரம் உயரமாகவும் கம்பீரமாகவும் தோன்றுவது போல, இதன் வேர்கள் மற்ற மரங்களைப் போல பரந்து விரிவதில்லை.

இது பழைய தலைமுறையினருக்கு ஞானமும் அனுபவமும் இருக்கலாம், ஆனால் நவீன, டிஜிட்டல் உலகின் சிக்கல்களை வயது மூப்பு அடைந்தவர்கள் அறிவதில்லை. அவர்கள் வாழ்க்கை அனுபவங்களிலிருந்து கட்டமைக்கப் பட்ட விலைமதிப்பற்ற அறிவைப் பெற்றிருந்தாலும், ஆன்லைன் வங்கி, செயற்கை நுண்ணறிவு அல்லது டிஜிட்டல் சாதனங்கள் போன்ற புதிய தொழில்நுட்பங்களை வழிநடத்து வது, அவர்களுக்கு வராது.

இருப்பினும், அதன் வேர்கள் இருந்தபோதிலும் இன்னும் வலுவாக நிற்கும் பனை மரத்தைப் போலவே, பழைய தலைமுறையினர் இன்னும் அதிக மதிப்பைக் கொண்டுள்ளனர், மேலும் வேகமான டிஜிட்டல் உலகத்தைக் கற்றுக்கொள்வதற்கும் ஒருங்கிணைப்பதற்கும் அவர்கள் தங்களை தயார் படுத்திக் கொள்வதில்லை என்பது தான் எதார்த்தம்.

பனை மரக்கன்றுகள் வளரவும் முதிர்ச்சியடையவும் பல ஆண்டுகள் ஆகும். வளர்ந்து வருகிறது என்று சொல்லும் ஒரு அறிகுறி கூட தெரியாது. வைத்தது வைத்தது போலவே இருக்கும். அதே போல தான் வயதானவர்கள் புதிய கருத்துகளைப் தொழில் நுட்பங்களை புரிந்து கொள்வதற்கு நீண்ட நேரம் ஆகும்.

வாட்ஸ்அப்பைப் பயன்படுத்துதல், புகைப்படம் எடுப்பது அல்லது பனோரமிக் காட்சியில் தேர்ச்சி பெறுவது போன்றவற்றைப் புரிந்துகொள்வதற்கு அவர்களுக்கு பல முறை சொல்லி கொடுப்பதற்குள் இளையவர்களுக்கு பொறுமை போய்விடும். மரக்கன்றுகளை வளர்த்து, வளர்ந்த

பனை மரமாக பெறுவது போன்றது. மூப்பு அடைந்தவர்கள் மீண்டும் மீண்டும் ஒரே விஷயத்தை அல்லது கேள்விகளைக் கேட்கும்போது அது சில சமயங்களில் இளையவர்களுக்கு வெறுப்பாக இருந்தாலும், இதில் இருவரும் ஒரு நேர்கோட்டில் இணைய வேண்டும்.

ஒரு whats app ல் போட்டோவை எப்படி அனுப்புவது என்று பல முறை சொல்லி கொடுத்த பிறகும் அவர்களுக்கு தனிச்சையாக பிறர் உதவி இன்றி செய்ய தெரிவதில்லை என்றால் அந்தக் இடைவெளி வர தானே செய்யும். அந்த இடைவெளியைக் குறைப்பதில் பொறுமையும் புரிதலும் தேவை. மூப்பு அடைந்தவர்கள் இப்போ “இதை கத்துக்கிட்டு என்ன செய்ய போறேன்” என்று சொல்லாமல், கற்றுக் கொள்ள முன் வர வேண்டும்.

ஒருபுறம், பனை மரம் உயரமாகவும், பல்வேறு சூழல்களுக்கு ஏற்றவாறும் நிற்கிறது. ஆனால் மறுபுறம், அது சில பகுதிகளில் ஆழம் அல்லது நெகிழ்வுத்தன்மையைக் கொண்டிருக்கவில்லை என்பது தான் உண்மை. மூப்பு அடைந்தவர்கள் புதிய தொழில்நுட்பத்தைத் தழுவுவதில் எப்படிப் போராடுகிறார்கள் என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

நீண்ட, உறுதியான தென்னை ஓலைகளுடன் ஒப்பிடும்போது, பனை ஓலைகள் குறுகியதாகவும், கூரைகளைக் கட்டுவதற்கு மிகவும் பொருத்தமானதாகவும் இல்லை. அது போலவே மூப்பு அடைந்தவர்கள் எண்ணங்கள் சிந்தனைகள் கொள்கைகள் இவை இன்றைய தலைமுறைக்கு ஏற்றது போல விரிந்து பரந்து சிந்திப்பது இல்லை. இது சில சமயங்களில் காதல் திருமணங்கள் போன்ற புதிய

யோசனைகளுக்கு அவர்களின் பழமைவாத போக்கு இன்றைய இளையவர்கள் மத்தியில் பனை ஓலை போல நிராகரிக்கப்படுகிறது.

பனை மரம் வளைக்கும் நெகிழ்வுத்தன்மை இல்லாமல், உயரமாகவும் நேராகவும் வளரும் பனை மரத்தைப் போலவே, பழைய தலைமுறையினர் புதிய நடைமுறைகள் அல்லது சிந்தனைகளுக்கு ஏற்ப தன்னை மாற்றிக் கொள்வதில்லை. உதாரணமாக, ஜீன்ஸ் அணிவது அல்லது சுடிதார் போன்ற நவீன ஆடைகளை அணிவது போன்ற மாற்றங்களுக்கு அவர்கள் எதிர்ப்பை காட்டலாம். இதை இளைய தலைமுறையினர் அவர்களை அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ள தயங்குகிறார்கள் என்பது தான் உண்மை.

பழைய தலைமுறையின் நம்பிக்கைகள் மற்றும் பழக்கவழக்கங்கள் அவர்களின் வளர்ப்பில் ஆழமாக வேரூன்றி இருப்பதால், இன்றைய வேகமான, எப்போதும் மாறிவரும் உலகத்துடன் ஒத்துப்போவது அவர்களுக்கு பெரிய சவாலாகவே இருக்கிறது. நிமிர்ந்து நிற்கும் பனை மரத்தைப் போலவே, தங்களை ஒரே நேர்கோட்டில் வைத்துக் கொள்வதால், புதிய சிந்தனை முறைகள், ஃபேஷன் அல்லது தொழில்நுட்பத்தை ஏற்றுக் கொள்வதில் சிக்கல் வருகிறது இந்த இடைவெளி நாளடைவில் பெரிதாகிறது. இதை தவிர்க்க மூப்பு அடைந்தவர்கள் go with the flow என்று சொல்வார்களே அது போல தங்களை மாற்றிக் கொள்ள பழக வேண்டும்.

50 அடி உயரமுள்ள பனை மரத்தில் ஏறுவது கடினமாக இருப்பதைப் போல, பழைய தலைமுறையினரை நவீன தொழில்நுட்ப உலகில் கொண்டு வர முயற்சிப்பது சவாலாக உள்ளது. பனை மரத்தில் ஏறுவது கூடுதல் உடல் உழைப்பு தந்தாலும் குறைந்த பலனையே தருவது போல, தொழில் நுட்பத்தைக் கற்றுக்கொள்வதற்கும் மாற்றியமைப்பதற்கும் போராடுவது இந்த இடைவெளியை பெரியதாக்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு காலத்தில் உயரமாகவும், பெருமையாகவும் இருந்த பனைமரம், சுற்றுச்சூழலுடன் சேராமல் (blend) இப்போது அழிந்து போகும் பட்டியலில் இருக்கிறது. அதேபோல், பழைய தலைமுறையினர் இன்றைய வேகமான உலகில் ஓரங்கட்டப்பட்டதாக உணரலாம். நவீன தொழில் நுட்பம் மற்றும் அதன் போக்குகளை ஏற்றுக் கொள்வதில் அவர்களின் தயக்கம், தங்களை மாற்றிக் கொள்ள மாட்டேன் என்பதில் உறுதியாக இருப்பது போன்ற காரணாகளினால் அவர்கள் தனிமைப் படுத்தப்படுகிறார்கள் அல்லது அவ்வாறு உணர்கிறார்கள்.

பல மருத்துவ குணங்களை பனை பொருட்கள் கொண்டு இருந்தாலும், நவீன காலத்தில் குறைவாகவே பயன்படுத்தப் படுகின்றன, ஏனெனில் அவை தற்போதைய தேவைகள் அல்லது வசதிகளுடன் ஒத்துப்போகவில்லை. அது போல, இன்றைய அதிவேக, தொழில்நுட்பத்தால் இயக்கப்படும் சமூகத்தில் வயதானவர்களின் அறிவும் ஞானமும் பெரும்பாலும் கருத்தில் கொள்ளப்படுவதில்லை.

.பனைமரம் எதிர்கொள்ளும் சவால்களைப் போல இன்றைய சமுதாயத்தில் பழைய தலைமுறையினரின் வளரும் தலைமுறையினரின் எண்ண ஓட்டங்களுக்கு ஈடுகட்டுவது சவாலாகவே உள்ளது.

இதை புரிந்து கொண்டு பழைய தலைமுறையினார் தங்களை மாற்றிக் கொள்ள தயாராக வேண்டும். இயற்கையில் அல்லது மனித உறவுகளில் வளர்ச்சிக்கு மற்றவர்களுடன் கலந்து பழகுவது (flexible & blending) அவசியம் தேவை என்பதை புரிந்து கொண்டு தங்களை மாற்றிக் கொண்டால், முதுமை சுமை அல்ல சுகமே. நிச்சயமாக நம்புங்கள், முதுமை ஒரு வரும். அதை மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்து பாருங்கள்.. மற்றவர்களுக்கு உதாரணமாக இருங்கள்.

Organ Donation & Body Donation:

உறுதியாக நம்புங்கள் வாழ்க்கை ஒரு முறை தான். அதை வாழந்தாக வேண்டும். இந்த உலகத்தில் பிறந்து விட்டால் நிச்சயம் ஒரு நாள் மரணம் அடைந்தே ஆக வேண்டும் மரணம் என்பது உறுதியானது. ஆனாலும் மரணத்திற்கு பிறகும் வாழ முடியும் என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

ஆம். அதற்கு உறுப்பு தானம் (organ donation) செய்யுங்கள். உறுப்புகளை இறந்த பிறகு தானமாக தரலாம். இருக்கும் போது தானமாக தர வேண்டும் என்ற கட்டாயம் இல்லை. இந்த உறுப்பு தானம் செய்வதற்கு உயிருடன் இருக்கும் போதே முன்னதாக பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும். இதற்கு என்று சட்டங்கள் அரசு சார்ந்த தனி அமைப்புகள் என உள்ளது.

எந்த உறுப்பை தானமாக தரலாம்? ஈரல்(Liver), சிறுநீரகம்(kidney), நுரையீரல்(lungs), கணையம்(pancreas), குடல்(intestine) இது தவிர கண், திசுக்கள்(tissue), plasma என உறுப்பு தானம் செய்ய உறுதி மொழி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இத்தனையும் செய்ய முடியுமா என யோசிக்க தேவை யில்லை. மண்ணுக்கோ , தீக்கோ இரையாக போகிற இந்த உடல் இன்னொரு உயிர பிழைக்க பயன்படட்டும் என்று யோசித்து பாருங்கள்.

TRANSTAN (https://notto.abdm.gov.in/register) மற்றும் Ministry of Health and Family Welfare என்ற துறையின் கீழ் உள்ள NOTTO (National Organ and Tissue Transplant Organisation) இவைகளில் Form 7ல் பதிவு செய்து கொள்ளுங்கள். 1994 இன் மனித உறுப்புகள் மாற்றுச் சட்டத்தில் (THOA) உள்ள பிரிவுகளின் படி மனித உறுப்புகளை அகற்ற மற்றவர்களுக்கு பொறுத்த என சட்ட வடிவுமுறை உள்ளது. இது சட்டப்படி செல்லும் என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள். அதற்கு முறையாக உள்ள படிவத்தில் பதிவு செய்து கொள்ளுங்கள்.

“Sentiment ஆக சிலர் உறுப்பு தானம் செய்யலாமா?” என்று யோசிப்பார்கள். பெரியபுரானத்திலே கண்ணப்பர் வரலாற்றை கொஞ்சம் புரட்டி பாருங்கள். முதன் முதலில் eye transplant நடந்த கண் தானம் நிகழ்வு அது.

கண்ணப்ப நாயனார் சைவ சமயத்தில் ஒரு போற்றப் படும் நாயனார். சிவபெருமானின் லிங்க திருமேனியில் இருந்து ரத்தம் வருவதை கண்ட திண்ணன் என்ற கண்ணப்ப நாயனார் ஊனுக்கு ஊண் என தன் கண்ணை அரிந்து லிங்க திருமேனிக்கு அப்பி தன் பக்தியை காட்டி வரலாற்றில் இடம் பிடித்தார். அவரது தியாக செயல் பக்தி மற்றும் தன்னலமற்ற தன்மையின் மிக உயர்ந்த வடிவத்தை குறிக்கிறது.

ஒரு விதத்தில், இந்தச் செயலை கண் மாற்று அறுவை சிகிச்சையின் ஆரம்ப உதாரணமாகக் காணலாம்,

ஒழுக்க என் கண்ணுக்கு ஒரு மருந்து உரையாய்
ஒற்றி ஊர் என்னும் ஊர் உரைவாவே

என சுந்தர மூர்த்தி ஸ்வாமிகள் கண்ணுக்கு மருந்து eyedrops தான் என்பதை ஒழுக்கு மருந்து என்று குறிப்பிட்டு இருப்பது நமக்கு வியப்பை தரலாம்.

அதனால் கண் தானம், உறுப்பு தானம் செய்வது அதுவும் இறந்த பிறகு தான் என்பதால் பயம் இல்லாமல் தானம் செய்யுங்கள். இறந்த பிறகும் வாழும் அரிய வாய்ப்பில் உங்களை இணைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இறந்த பிறகு கிரியைகள் செய்ய யாரும் இல்லை என்ற நிலையில் இருப்பவர்கள் last rites போன்ற நிறுவனங்களில் இப்போதே, உயிருடன் இருக்கும் போதே, பதிவு செய்து கொள்ளுங்கள். எந்த மதம், ஜாதி என்று சொல்கிறோமோ அதே வழிமுறையில் அவர்கள் கிரியைகள் செய்து விடுவார்கள்.

இந்தியா முழுவதும் இது போல பல நிறுவங்கள் இருக்கிறது. உங்களுக்கு அருகில் உள்ள நிறுவங்களுடன் பேசி, அவர்கள் செயல்பாடுகளை கண்காணித்து பொருளாதார வசதிக்கு ஏற்ப நீங்கள் தேர்வு செய்து கொள்ளலாம்.

யாருக்காவும் காத்திருக்க தேவையில்லை. கட்டணத்தை நாம் இருக்கும் போதே செலுத்தி விட்டால்

போதும். அதற்க்கு என வருந்த வேண்டிய அவசியம் கூட இல்லை. "நமக்கு பிறகு...." என்று யோசிக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லாமல் எல்லாம் சுகமாக நடந்து விடும். தேவை கொஞ்சம் திட்டமிடல், நம்மை தயார் படுத்திக் கொள்ளல் அவ்வளவு தான்.

எப்பவோ இறந்து போவதற்கு இப்போதே செலவு செய்ய வேண்டுமா? இது என்ன..? இருக்கும் போதே சமாதி கட்டிக் கொள்வது போல் அல்லவா இருக்கிறதே என்ற யோசனை யில் இருந்தால், இறந்த பிறகு உடலை(cadavers) தானம் செய்து விடலாம். உங்கள் பகுதியில் உள்ள மருத்துவ கல்லூரி மருத்துவமனையில் உயிருடன் இருக்கும் போதே பதிவு செய்து கொள்ளுங்கள். (https://www.organindia.org/body-donation/) உடல் கூறுகளை மருத்துவ கல்லூரி மாணவர்கள் படிப்பதற்கு இது பயன் உள்ளதாக இருக்கும்.

உறுப்பு தானம் செய்ய உறுதி மொழியை ஆன்லைன் வழியாக ஒரு கிளிக் செய்து பதிவு செய்து விடலாம். ஆனால் உடலை தானம் செய்ய சில வழி முறைகள் உண்டு. முறையான படிவத்தில் ஒப்புதல் தருதல், குடும்பத்தில் உள்ளவர்களின் ஒப்புதல் வாக்குமூலம் இப்படி சில முறைகள் உண்டு. இது சட்டரீதியா செய்யக் கூடியது என்பதால் இது போன்ற வழிமுறைகளை நாம் பின்பற்ற வேண்டும். யாருமே இல்லாதவர்கள் கூட NGOக்கள் மூலமாக உடல் தானம் செய்ய முடியும் என்பதை தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

ஆக இருக்கும் போதும் மகிழச்சியுடன் வாழலாம். இறந்த பிறகும் பிறருக்காக வாழலாம். அதனால் முதுமை யை இரு கரம் நீட்டி வரவேற்று மகிழுங்கள். உடல் தானம் மற்றும் உறுப்பு தானம் இவைகளில் இப்போதே பதிவு செய்து கொள்ளுங்கள். பேரின்பம் பெறுங்கள்.

இந்தியாவில் சில மாநிலங்களில் உறுப்பு தானம் செய்பவர்களுக்கு அரசு மரியாதையுடன் இறுதி அஞ்சலி செய்யப்படும். அந்தந்த மாநிலத்தில் உள்ள விதிமுறைகளை தெரிந்து கொண்டு அதன்படி செயல்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இப்படி ஒரு கௌரவம் கிடைக்கிறது என்றால் அது பற்றி நாம் சிந்திக்காமல் இருக்கலாமா? முதியவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையை அர்த்தம் உள்ளதாக மாற்றிக் கொள்ள இதை விட இன்னொரு வாய்ப்பு என்ன இருக்கிறது. முதுமை சுமை அல்ல சுகமே..

நிதி மேலாண்மையை பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் நம்பிக்கைக்குறிய முதலீட்டு ஆலோசகர் சொல்வது போல பணத்தை சேமிப்பாக பாதுகாப்பாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். Mutual fund தேர்வு செய்தால் அதிலேயே, liquid fund, debt fund, balanced fund என பல வாய்ப்பு கள் இருக்கிறது. உங்களர் மன நிலைக்கு ஏற்ப தேவை யானதை தேர்வு செய்து கொள்ளுங்கள்.

Medical insurance வைத்து இருப்பவர்கள் தொடர்ந்து premium கட்டுங்கள். இதுவரை நான் claim செய்யவே இல்லை எதற்கு தண்ட செலவு என்ற மன போக்கை தவிர்த்து, தொடர்ந்து premium கட்டுங்கள். சரியான நிதி திட்டமிடல் இருந்தால் உங்கள் சேமிப்பில் இருந்து செலவு செய்யாமல், வட்டி அல்லது dividend பணத்தில் இருந்து premium செலுத்தலாம்.

இன்சூரன்ஸ் வாரிசுதாரர்கள் போன்ற விவரங்களை உரியவர்களுக்கு சொல்லி வையுங்கள். எது சிறந்த முதலீடு எப்படி வருமான வரி சேமிப்பு செய்வது என இங்கே சொல் வது ஆரோக்கியமாக இருக்காது. அவரவர் வாழ்க்கை சூழல் அவரவர்களின் முதலீடு என இது மாறுபடும் அத்துடன் வரி விதிப்பு முறைகள் ஆண்டுக்கு ஆண்டு மாறுபடும்.

அதனால் அதனை பொதுவாக சொல்வது சரியாக இருக்காது. மொத்தத்தில் உங்கள் சேமிப்பு பணம் பாதுகாப்பாக இருக்க வேண்டும் உங்களுக்கு கிடைக்கும்

வட்டியோ ஆதாயமோ, அதை பண வீக்கம் சாப்பிட்டு விடாத படி பார்த்துக் கொண்டாலே மன நிம்மதி கிடைக்கும். என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

உயிலாக எழுதி வைக்க வேண்டும் என நினைப்பவர் கள் அதனை முறையாக ஆவண படுத்தி பதிவு செய்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இந்த உயிலில் வாழும் உயில் இறந்த பிறகு பயனாகும் உயில் என இரண்டு உள்ளது உங்கள் சட்ட ஆலோசகரை அணுகி உரிய விவரம் பெற்று தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

மறைந்த பிறகு உள்ள உயில் என்பது probate செய்யப்பட்டு யாருக்கு எழுதி வைக்கப்பட்டு உள்ளதோ, அவர்களுக்கு சேரவும் அவர்கள் பயன்படுத்திக் கொள்ளவும் இது பயன்படும். இதுவும் ஒவ்வொருவருக்கும் அவரவர் குடும்ப சூழல், தேவை, சொத்து விவரம் என பல காரணிகளை கொண்டு மாறுபடும் என்பதால் உங்கள் நம்பிக்கைக்குரிய சட்ட ஆலோசகரிடம் கலந்து பேசி ஆலோசனை பெறுங்கள். அவர் உங்களுக்கு உதவலாம்.

வருமான வரி செலுத்துபவர் என்றால், வாரிசுகள் மறைந்தவருக்காக, தங்கள் பெயரில் return தாக்கல் செய்ய வேண்டும். இறப்பு சான்றிதழ் வாங்குவது, வாரிசு சான்றிதழ் வாங்குவது போன்ற சட்ட சிக்கல் எதுவும் இல்லாமல் இருக்க வாரிசுதாரர்கள் தயார்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

முதுமை பற்றிய நமது எண்ணம் நமது கருத்தை மாற்றும்போது தொடங்குகிறது. மற்றவர்கள் நம்மை எப்படி பார்க்கிறார்கள் என்பது அல்ல, ஆனால் வாழ்க்கையின் இந்ததருணத்தில் நம்மையும் நம்மைச் சுற்றியுள்ள உலகத்தையும் எப்படிப் பார்க்கிறோம் என்பதைப் பற்றியது	**“True transformation begins when we change our perception of old age. It is not about what others expect of us, but about how we choose to see ourselves and the world around us in this beautiful phase of life.”**
Old age offers the opportunity to embrace new adventures, learn new things, and empower ourselves to live life fully.	புதிய சாகசங்களைத் செய்யவும், புதிய விஷயங்களைக் கற்றுக் கொள்ளவும், வாழ்க்கையை முழுமையாக வாழவும் நம்மை மேம்படுத்துவதற்கான வாய்ப்பே முதுமை
வாழ்ந்த தருணங்களுக்காக நன்றியுணர்வுடன் இருப்பது வரவிருக்கும் தருணங்களை ஏற்றுக்கொள்வது, அழகான இந்த வயதான பயணம் நம்மை வழிநடத்தும்	**Gratitude for the moments we’ve lived, and acceptance of the moments to come, will guide us through this beautiful journey of aging.**
“Old age is a time to share the wisdom we’ve gained over the years, leaving behind a legacy for those who will come after us.”	பல ஆண்டுகளாக நாம் பெற்ற ஞானத்தைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்கான ஒரு நேரம் தான் முதுமை நமக்குப் பின் வருபவர்களுக்கு விட்டுச் செல்லும் பாரம்பரியம்

கால ஓட்டத்தில்,
நாம் பனை மரத்தைப் போன்றவர்கள்-ஞானத்தில்
வேரூன்றி, மாற்றத்தால் அசைந்து, சவால்களை
எதிர்கொண்டு நிமிர்ந்து நிற்கிறோம்.

முதுமை என்பது ஒரு சுமை அல்ல, ஒரு வரம்

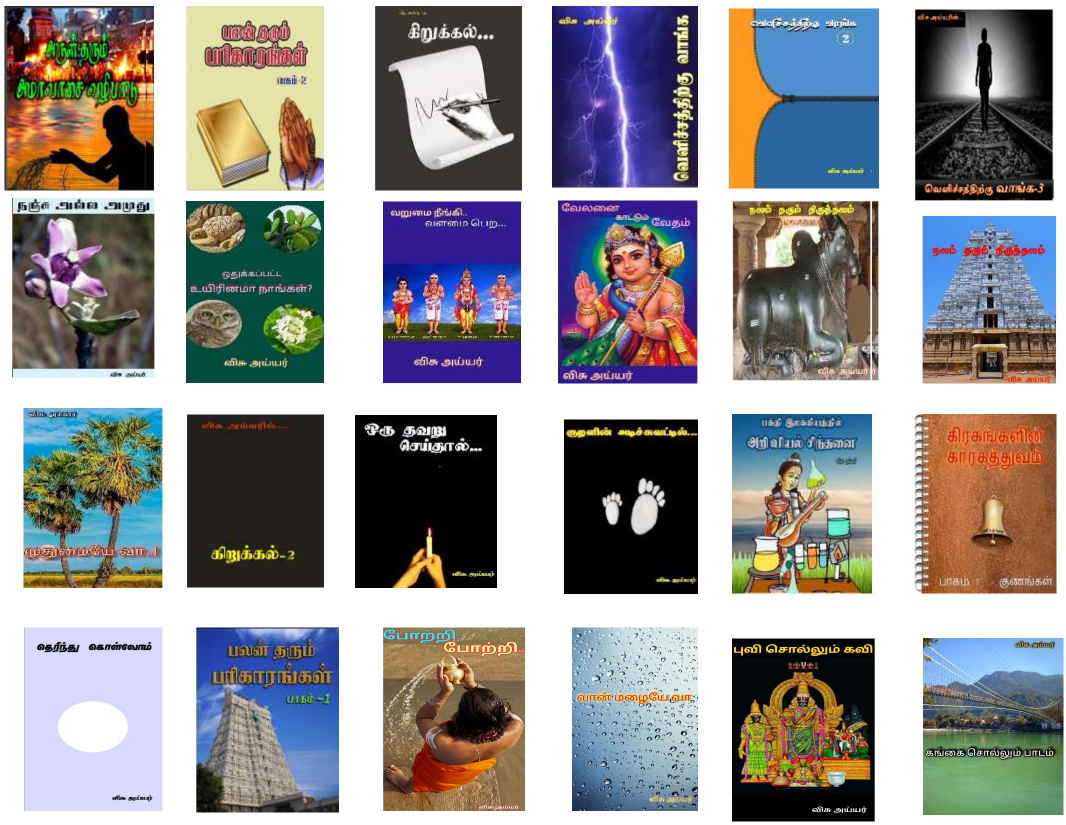
நம் கதையைப் பகிர்ந்து கொள்ள,
தழுவிக்கொள்ள ஒரு வாய்ப்பு.

"In the flow of time, we are like the palm tree–
rooted in wisdom, swaying with change, and
Standing tall in the face of challenges.

Old age is not a burden, but a blessing
A chance to share our story, embrace the present, and
create a legacy of love and joy.
So, let us age gracefully, with gratitude, and
always remember: it's never too late to live
A life full of purpose and peace.

ஆசிரியரின்

மக்கள் மனம் கவர்ந்த பிற நூல்கள்.



குறிப்புகளுக்காக

விசு அய்யர், தமிழ்நாட்டில் உள்ள வீரம் செறிந்த பசும்பொன் முத்துராமலிங்க தேவர் மாவட்டத்தில், சிவகெங்கை சீமையில், இன்று உலக எழுத்தறிவு தினமாக கொண்டாடப்படும் தினத்தில் தோன்றியவர்.



வரி சட்டத்தில் முதுகலை பட்டம் பெற்றவர். பள்ளி நாள் முதல் தொடர்ந்து சிறந்த மாணவனாக தேர்ந்து எடுக்கப்பட்ட இவர் இந்திய அளவிலான நினைவு திறன் போட்டியில் பரிசு பெற்றவர். தேசிய அளவிலான அதிவேக தட்டச்சு போட்டியில் வெற்றி பெற்றவர். “சித்தாந்த ரத்னா”, “திருவருட் செல்வர்”, “கைரேகை கலைஞன்” போன்ற இவர் பெற்ற பாராட்டுக்களும் நன்மதிப்பும் பெருமைக்கு உரியன.

இன்று வரை உண்மையான பிரம்மச்சரிய வாழ்க்கையில், உணவிலும், உணர்விலும் இயற்கையோடு இணைந்து வாழும் சீரிய ஒழுக்கத்தை கொண்டவர். பெரியபுராணம், திருக்குறள், மற்றும் சைவ திருமுறைகளில் ஆழ்ந்த ஈடுபாடு கொண்ட இவர் சமய இலக்கியங்களில் பல ஆய்வு கட்டுரைகளை பதிப்பித்து உள்ளார்.

பன்முக திறமை கொண்ட இவர் எழுதிய சோதிட புத்தகங்களும் வார இதழில் எழுதும் தொடர் கட்டுரைகளும் வாசகர்கள் நெஞ்சத்தை கிள்ளி செல்லும். இவருக்கு என்றே ஒரு வாசகர் கூட்டம் இவரை சுற்றி தொடரும்.

சென்னை அரிமா சங்கம், சென்னை சுழற் சங்கம், அறிதுயில் சங்கம் மற்றும் குடும்ப நற்பணி மன்றம் போன்ற பல இடங்களில் பல்வேறு தலைப்புகளில் உரை நிகழ்த்தி உள்ளார்.

உடலாலும் உள்ளத்தாலும் சீரிய ஒழுக்கத்தினாலே இன்றும் சொல்லிலும் செயலிலும் இளைஞனாகவே இருக்கின்றார். சொந்த வாழ்க்கையில் மட்டுமின்றி, நடைமுறை வாழ்க்கையிலும் ஒரு ஒழுக்க முறையினை செயல்படுத்தும் இவர் கையில் திருக்குறளும், பையில் திருநீறும், மெய்யில் உருத்திராக்கமும் இருக்கும் என்பதே இவரின் எளிய அடையாளம்.